NHIỀU TÁC GIẢ

TUYỂN CHỌN NHỮNG CÂU CHUYỆN HAY NHẤT

hạt giống tâm hồn

Tuổi trẻ không bao giờ quay lại

BOOKS CHANGE LIFE
#1 BESTSELLER
ANNIVERSARY EDITION

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

TUYỂN CHỌN NHỮNG CÂU CHUYỆN HAY NHẤT

TUỔI TRẺ KHÔNG BAO GIỜ QUAY LẠI

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng Biên tập
ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập: Lê Thị Hồng Lam
Sửa bản in: Duy Danh
Trình bày: Dương Mai
Bìa: Nguyễn Hùng

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP. HCM
ĐT: (028)38225340 - 38296764 - 38247225
Fax: 84.28.38222726
Email: tonghop@nxbhcm.com.vn
Website: www.nxbhcm.com.vn
Sách điện tử: www.sachweb.vn
NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1
62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM
ĐT: (028) 38 256 804
NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2
86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4. TP. HCM
ĐT: (028) 39 433 868
GIAN HÀNG MO1 - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM
Đường Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP. HCM

Thực hiện liên kết:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty cổ phần In Scitech (D20/532H Nguyễn Văn Linh, H. Bình Chánh, TP.HCM). Xác nhận đăng ký xuất bản số 567 - 2019/CXBIPH/10- 46/THTPHCM ngày 25/02/2019 - QĐXB số 221/QĐ - THTPHCM - 2019 cấp ngày 05/03/2019. ISBN: 978 - 604 - 58 - 8952 - 7. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2019.

LỜI GIỚI THIỆU

Cuộc sống là một cuộc hành trình liên tục và không phải lúc nào cũng dễ dàng. Trong hành trình đó, mỗi người đều sẽ nếm trải vô vàn cảm xúc, từ thiếu thốn đến viên mãn, từ đau khổ đến hạnh phúc, từ lạnh lẽo đến ấm áp,... qua đó học cách cân bằng bản thân và cuộc sống của chính bản thân mình, tìm thấy ý nghĩa cũng như mục đích sống của riêng mình.

Vẫn biết rằng mọi gian truân và thử thách của ngày hôm nay có ý nghĩa như những bài học, dạy cho tuổi trẻ biết trân trọng những điều tốt đẹp sẽ đến vào ngày mai; đồng thời cũng chính là động lực giúp các bạn trẻ không ngừng quan sát, không ngừng lắng nghe, không ngừng học hỏi, không ngừng thay đổi và tự hoàn thiện chính mình, trải nghiệm mọi cung bậc của cuộc sống để tiến bước vào đời. Nhưng, những thời khắc khó khăn và những suy nghĩ tiêu cực cũng luôn ẩn mình chờ sẵn trong nếp tối tâm hồn của mỗi con người; đặc biệt là giữa thời đại thừa thãi thông tin, thật giả lẫn lộn và thiếu vắng giá trị chân thật như ngày hôm nay. Chính vì vậy mà bạn cần giữ vững trong tâm hồn mình một niềm tin mạnh mẽ, tin vào bản thân mình, tin vào những giá trị tốt đẹp vẫn hiện hữu trong cuộc sống, trong các mối quan hệ và trong chính sự nhiệt thành của mình dành cho cuộc sống. Đây chính là lý do tập sách này ra đời, kiên trì thực hiện lời hứa từ nhiều năm trước, nỗ lực giữ gìn những khu vườn tình yêu và khát vọng trong lòng bạn trẻ.

"Tuổi trẻ không bao giờ quay lại" là một lời nhắn gửi, một món quà tinh thần, một cái hộp nhỏ chứa bảy túi hạt giống với bảy sắc màu nuôi dưỡng sức mạnh và lòng dũng cảm cho bạn trẻ. Chúng tôi hy vọng có thể tiếp tục truyền lửa, tạo thêm động lực, chắp cánh ước mơ,... lấy đó làm giá trị cốt lõi dẫn bước bạn trẻ vào đời, cùng các bạn đối mặt với cuộc sống và vượt qua những thử thách.

Mỗi bước chân là một cơ hội. Mỗi bước chân là một niềm hy vọng.

Tuổi trẻ không sợ thất bại. Hãy tiến lên!

- First News

NHIỆT TÌNH TUỔI TRẺ

Túi Hạt Giống Màu Đỏ

"Những hạt giống màu đỏ.

Những hạt giống nở ra hoa lửa

hừng hực nhiệt tình tuổi trẻ.

Những hạt giống giúp bạn sống

có nhân cách, sống có phẩm giá,

dám ước mơ và dám kiên trì

với những điều tốt đẹp."

ƯỚC MƠ

Một ước mơ phù hợp là yếu tố quan trọng góp phần làm nên một việc có ý nghĩa. Ước mơ là hình ảnh của những điều nằm trong tâm trí ta, và nếu bạn là người có quyết tâm thì bạn sẽ tìm cách đạt được nó. Những người làm nên nghiệp lớn trên thế giới đều là những người biết mơ ước.

Ước mơ không bao giờ hình thành ở những người thờ ơ, lười biếng hay thiếu tham vọng. Bạn hãy đặt ra những ước mơ nằm trong khả năng của mình và lên kế hoạch cụ thể để từng bước hiện thực hóa chúng. Trong khi vạch ra kế hoạch cụ thể để đạt được thành công, cả trong sự nghiệp lẫn cuộc sống thường ngày, bạn đừng bị lung lay hay nhụt chí bởi những người xem bạn như là kẻ mơ mộng. Để đạt được thành công như mong muốn trong một thế giới đang có nhiều thay đổi này, bạn phải học hỏi tinh thần của các bậc tiền bối - những người đã cống hiến cả cuộc đời mình cho sự phát triển của văn minh nhân loại. Tinh thần ấy là dòng huyết mạch của sự phát triển và là cơ hội để bạn giải phóng hết năng lực tiềm ẩn của mình. Hãy biết quên những ước mơ không thành của ngày hôm qua. Thay vào đó, cần biến ước mơ của ngày mai thành những công việc cụ thể, để một ngày không xa trong tương lai, chúng sẽ trở thành hiện thực.

Ước mơ không phải là cái sẵn có, cũng chẳng phải là cái không thể có. Ước mơ chính là con đường chưa được định hình, là hình ảnh của những điều nằm trong tâm trí bạn mà nếu có đủ quyết tâm, bạn hoàn toàn có thể hiện thực hóa chúng.

Nếu bạn tin tưởng vào những ước mơ của mình thì hãy cố gắng thực hiện bằng tất cả khả năng của mình. Nhưng nếu những ước mơ ấy không thể trở thành hiện thực thì bạn cũng đừng quá thất vọng. Hãy nuôi dưỡng cho mình một khát khao mới và tiếp tục nỗ lực. Sớm muộn gì chúng cũng trở thành hiện thực, một khi bạn còn cố gắng.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

CUỘC BỘ HÀNH LỊCH SỬ

Như nhiều người châu Phi khác, tôi tin rằng số phận không tạo ra tôi, mà chính tôi mới là người tạo ra số phận của mình.

- Legson Kayira

Với hành trang là năm ngày lương thực đi đường, một quyển Kinh thánh, một cuốn sách có tựa đề *Hành hương* (*The Pilgrim's Progress*), cùng với một chiếc rìu làm vũ khí tự vệ và một tấm chăn, Legson Kayira hăm hở bắt đầu cuộc hành trình của đời mình. Cậu sẽ phải vượt qua một chặng đường dài từ Nyasaland (Cộng hòa Malawi ngày nay), nơi bộ tộc cậu đang sinh sống, ngược lên phía bắc rồi đi về hướng đông tới Cairo (Thủ đô Ai Cập) để lên tàu sang Mỹ tìm kiếm một tấm bằng đại học.

Đó là vào tháng 10 năm 1958, lúc cậu gần 17 tuổi. Cha mẹ cậu mù chữ nên chẳng biết nước Mỹ ở đâu và xa gần thế nào. Họ chỉ biết cầu chúc cho cậu thượng lộ bình an.

Với Legson, chuyến đi này bắt nguồn từ một ước mơ – dù đối với nhiều người đó chỉ là một sự điên rồ – một ước mơ đã khiến cậu nung nấu quyết tâm được đi học. Cậu muốn mình giống thần tượng Abraham Lincoln của cậu, một con người đi lên từ nghèo khổ rồi trở thành Tổng thống Mỹ và đấu tranh không mệt mỏi cho phong trào giải phóng nô lệ. Rồi cậu cũng muốn mình giống Booker T. Washington, người dám đứng lên phá bỏ xích xiềng nô lệ, trở thành nhà cải cách, nhà giáo dục vĩ đại, người đã mang lại niềm tin và phẩm giá cho cả nhân dân Mỹ.

Như các thần tượng của mình, Legson cũng muốn phục vụ nhân loại, cậu muốn làm một điều gì đó thật khác biệt cho thế giới này. Để nhận rõ mục đích của mình, cậu cần phải học, và học tại một trường hạng nhất. Vì vậy, cách tốt nhất là đến nước Mỹ.

Hãy khoan nghĩ đến việc Legson không một xu dính túi và bằng

cách nào cậu có đủ tiền mua vé tàu đi Mỹ.

Hãy khoan bàn chuyện cậu ấy không hề có ý niệm gì về một trường đại học nào khi bước chân xuống tàu và ngay cả nếu có, liệu cậu có được chấp nhận vào học hay không.

Cũng đừng tự hỏi làm thế nào Legson có thể vượt 5.000 km xuyên qua lãnh địa của hàng trăm bộ tộc nói hơn năm mươi thứ tiếng khác nhau mà chẳng có thứ tiếng nào quen thuộc với cậu.

Các bạn đừng bận tâm đến những câu hỏi đó, bởi đó là những điều Legson phải làm và đã làm được. Trong suy nghĩ của cậu lúc đó không có gì ngoài khát vọng được đặt chân lên vùng đất nơi cậu nghĩ có thể thay đổi số phận của mình.

Không phải lúc nào cậu cũng kiên định như thế. Khi còn nhỏ, đôi lần cậu lấy cái nghèo của mình để biện hộ cho sự thua kém trong việc học và những thất bại của bản thân. Cậu từng tự nhủ rằng *"mình chỉ là một đứa con nhà nghèo, biết làm sao bây giờ!"*.

Như nhiều đứa trẻ khác trong làng, thật dễ hiểu khi Legson cũng cho rằng học hành đối với một đứa con nít Karongo tỉnh lẻ chỉ tổ phí thời gian. Nhưng sau khi đọc những quyển sách do các nhà truyền giáo trao tặng, cậu phát hiện ra thế giới còn có một Abraham Lincoln và một Booker T. Washington. Câu chuyện về hai bậc vĩ nhân này đã vén đám mây mờ đang che phủ cuộc đời cậu và rằng trước hết cậu cần phải học. Thế là cậu nung nấu ý định đi Cairo từ đó.

Sau năm ngày cuốc bộ khó khăn trên vùng đồi núi gồ ghề đầy đá tai mèo thuộc châu Phi hoang dã, Legson chỉ đi được vỏn vẹn 40 km trong khi lương thực mang theo đã cạn, nước uống đã hết và không tiền bạc trong tay. Hoàn thành chặng đường 4.950 km còn lại quả là chuyện không tưởng. Nhưng quay về đồng nghĩa với bỏ cuộc, là cam phận với cuộc sống nghèo khó và ngu muội. Thế rồi, cậu tự hứa với lòng mình: *"Mình sẽ cố gắng đến hơi thở cuối cùng chứ nhất định không bao giờ dừng bước nếu chưa đến được nước Mỹ"*. Và cậu lại tiếp tục lên đường.

Có những đoạn đường cậu đi cùng với người lạ, nhưng phần lớn thời gian - cậu làm kẻ lữ hành đơn độc. Đến mỗi ngôi làng mới, cậu thăm dò kỹ lưỡng trước khi tiến vào vì không biết họ sẽ có thái độ thân thiện hay thù địch đối với cậu. Đôi khi, cậu cũng kiếm được việc làm và một chỗ trú ngụ qua đêm. Còn thì cậu thường xuyên ngủ dưới trăng sao. Cậu tìm kiếm trái rừng và bắt

cứ loại cây cỏ nào có thể ăn được để sống qua ngày. Cậu trở nên gầy gò và ốm yếu dần theo cuộc hành trình của mình.

Đó là chưa kể một trận sốt rét thập tử nhất sinh mà cậu phải gánh chịu. Trời quả không phụ lòng người, cậu được vài người tốt bụng dùng thảo dược cứu chữa và cho trú lại đến hết cơn bạo bệnh. Kiệt sức và xuống tinh thần trầm trọng, một lần nữa cậu lại muốn quay về. Cậu lấy lý lẽ rằng quay về sẽ tốt hơn tiếp tục cuộc hành trình xuẩn ngốc, thậm chí là liều mạng này.

Nhưng, Legson đã lật lại những trang sách mà cậu vẫn luôn mang bên mình. Những dòng chữ quen thuộc làm cậu tin tưởng trở lại với mục đích của mình. Thế là cậu lại tiếp tục.

Ngày 19/01/1960, tức mười lăm tháng sau khi bắt đầu chuyến bộ hành thiên lý của mình, Legson đi được gần 1.600 km và đến Kampala, thủ đô của Uganda. Cậu bây giờ đã mạnh mẽ hơn về vóc dáng và khôn ngoan hơn trong cách sinh tồn. Cậu ở lại Kampala sáu tháng và làm đủ thứ nghề. Có điều đặc biệt là, cậu luôn dành từng phút rỗi rãi để vào thư viện và đọc ngấu nghiến mọi thứ.

Ở thư viện, tình cờ cậu bắt gặp một thư mục nói về các trường đại học ở Mỹ. Hình ảnh một ngôi trường nguy nga bề thế nhưng thân thiện in hình trên nền trời trong xanh, thanh thoát với những đài phun nước và những thảm cỏ được cắt tỉa khéo, lại được bao quanh bởi núi non hùng vĩ làm cậu thấy nhớ những đỉnh núi cao vời, uy nghi nơi quê nhà Nyasaland.

Đại học Skagit Valley ở vùng núi Vernon, bang Washington, đã trở thành hình ảnh thực tế đầu tiên trên con đường đi tìm tương lai tưởng như vô vọng của Legson. Ngay lập tức, cậu viết đơn gửi hiệu trưởng nhà trường trình bày hoàn cảnh của mình và xin một suất học bổng. Cùng lúc đó, cậu cũng cố gắng sử dụng hầu bao hạn hẹp của mình để gửi đơn đến nhiều trường khác vì sợ rằng Skagit không chấp nhận đơn của cậu.

Nhưng Legson không cần phải làm thế. Vì quá ấn tượng trước quyết tâm của cậu nên ngài hiệu trưởng trường Skagit không những cho phép Legson nhập học mà còn cấp cho cậu một suất học bổng và giới thiệu cho cậu một việc làm thêm để kiếm tiền trang trải chi phí ăn ở.

Một phần khát vọng của Legson đã trở thành hiện thực. Nhưng con đường của Legson vẫn còn rất nhiều chướng ngại phía trước. Theo luật pháp Mỹ, cậu phải có hộ chiếu và thị thực nhập cảnh.

Nhưng để có hộ chiếu, cậu phải xuất trình giấy khai sinh. Tồi tệ hơn nữa, để được cấp thị thực, cậu cần phải có một tấm vé khứ hồi khi đến Mỹ. Một lần nữa cậu lại cần đến bút và giấy. Cậu viết thư cho các nhà truyền giáo, những người đã dạy dỗ cậu từ hồi tấm bé. Cuối cùng, mọi chuyện cũng được lo liệu ổn thỏa, trừ tấm vé máy bay khứ hồi để được cấp thị thực vào Mỹ.

Không hề nao núng, Legson tiếp tục cuộc hành trình đi Cairo với niềm tin rằng thế nào cậu cũng kiếm được đủ số tiền cần thiết. Cậu tự tin đến mức vét hết những đồng xu cuối cùng tậu một đôi giày mới để không phải đi chân đất qua cổng Skagit Valley.

Ngày tháng trôi qua, tin tức về cuộc hành trình dũng cảm của cậu bắt đầu lan rộng. Vào lúc cậu đến Khartoum (Thủ đô của Sudan) và rơi vào tình cảnh rỗng túi và kiệt sức, thì huyền thoại Legson Kayira đã tạo ra một nhịp cầu nối lục địa châu Phi với Vernon, Washington. Sinh viên trường Skagit Valley cùng sự đóng góp của người dân địa phương đã gửi đến cậu 650 đô la để mua vé khứ hồi sang Mỹ. Khi biết tin này, Legson đã bật khóc vì lòng biết ơn và nỗi vui mừng trước tấm lòng của các vị ân nhân của mình.

Tháng 12/1960, sau cuộc hành trình dài hơn hai năm, cuối cùng Legson Kayira cũng đã đặt chân lên đất Mỹ. Cậu hãnh diện bước vào ngưỡng cửa Đại học Skagit Valley với hai quyển sách báu ôm chặt trong tay.

Câu chuyện về Legson chưa kết thúc ở đó. Sau khi tốt nghiệp đại học, cậu học lên nữa và trở thành giáo sư Chính trị học của Đại học Cambridge, Anh, đồng thời là một tác giả có uy tín trên thế giới.

Như hai thần tượng của mình (Abraham Lincoln và Booker T. Washington), Legson Kayira đã vươn lên từ những khởi đầu hèn mọn và đã hoán cải thành công số phận của mình. Legson đã tạo nên một sự khác biệt và thực sự trở thành ngọn đèn soi sáng cho những người đi sau tiếp bước theo.

- Nguyễn Đoàn dịch

Theo *Mission on the March*

Một khi **ƯỚC MƠ CỦA BẠN ĐỦ LỚN**

thì tất cả những vấn đề khác

đều **KHÔNG ĐÁNG PHẢI BẬN TÂM.**

- Khuyết danh

LÒNG DŨNG CẢM

Trong cuộc đời, mỗi chúng ta đều có ba kẻ thù cần phải tiêu diệt: do dự, nghi ngờ và sợ hãi. Ba kẻ thù này có mối quan hệ mật thiết với nhau. Khi cảm thấy nghi ngờ và sợ hãi, tất yếu bạn sẽ do dự trong việc đưa ra quyết định và hành động. Phân tích thất bại trong cuộc sống của hơn 25.000 người, các chuyên gia cho biết: do dự gần như đứng đầu danh sách những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến thất bại.

Trái với do dự là tính quyết đoán, và đây chính là một trong những biểu hiện của lòng dũng cảm. Sự bất tử của mỗi người nằm ở việc họ có dám đưa ra quyết định hay không. Để có được một quyết định rõ ràng, mỗi người cần phải có lòng dũng cảm, và đôi khi phải cực kỳ can đảm. Bên cạnh đó, giá trị của các quyết định lại phụ thuộc vào mức độ dũng cảm khi hành động. Những quyết định vĩ đại làm nền móng cho văn minh nhân loại đã được đưa ra bất chấp rủi ro, thậm chí bất chấp cả việc phải hy sinh tính mạng. Con người ta sẽ chẳng làm nên trò trống gì nếu không có một ý tưởng táo bạo, một tư duy đột phá và lòng can đảm để hiện thực hóa chúng. Chẳng thà bạn phạm sai lầm khi hành động còn hơn cứ ôm khư khư mối lo thất bại rồi chùn bước. Cuộc đời bạn sẽ ra sao nếu bạn không bao giờ dám làm một điều gì lớn lao?

Lòng dũng cảm là tài sản vô giá mà tự nó đã tiềm ẩn sức mạnh vô hình có thể giúp con người sống một cuộc đời đích thực. Với lòng dũng cảm, bạn sẽ tự tạo ra cơ hội cho bản thân và đủ bản lĩnh để đối mặt với những trở ngại của cuộc sống. Tất cả chúng ta sinh ra đều có lòng dũng cảm. Nhưng chỉ những ai biết tôi rèn và vận dụng nó thường xuyên thì mới có thể sở hữu lòng dũng cảm thật sự.

Hãy vận dụng lòng dũng cảm để củng cố sức mạnh tinh thần của bạn. Hãy tìm cho mình một hướng đi thích hợp và sống một cuộc đời ý nghĩa. Hãy thử những công việc mới và phá bỏ các rào cản

trong cuộc sống của bạn. Với lòng dũng cảm, bạn sẽ vững vàng tiến về phía trước!

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

NHỮNG CẬU TRÒ NHỎ

Ở Canada, có cậu trò nhỏ tên là Craig Kielburger. Cậu sống cùng gia đình ở một vùng ngoại ô thanh bình của Thành phố Toronto. Vào những lúc rảnh rỗi, cậu thường chơi trượt ván, bơi lội, hay trượt tuyết.

Ở Pakistan, có cậu bé tên là Iqbal Masih. Năm cậu lên bốn, cha mẹ cậu buộc phải cho cậu đi làm thằng ở để trả món nợ 16 đô la của gia đình. Chưa đầy mười tuổi, cậu phải làm việc từ 12 đến 16 tiếng mỗi ngày, bảy ngày trong tuần với mức lương chưa đến một đô la một tháng, và làm quần quật trong một xưởng dệt thảm bẩn thỉu. Thân thể cậu chỉ còn da bọc xương. Và, dĩ nhiên là cậu chưa bao giờ được đến trường.

Hai cậu bé đến từ hai thế giới hoàn toàn khác biệt. Hình ảnh lam lũ của một đứa trẻ nghèo khổ phương Đông và hình ảnh sung túc no đủ của một cậu bé phương Tây đã được hình tượng hóa trong một nỗ lực nhằm giải phóng tình trạng nô dịch trẻ em.

Iqbal được phóng thích khỏi "xí nghiệp nhà tù" vào năm cậu mười tuổi. Trong hai năm kế tiếp, cậu được xem như một anh hùng của cả thế giới, một biểu tượng sống của chiến dịch vận động chống lại ngành dệt thảm ở Pakistan. Đến năm mười hai tuổi, Iqbal bị ám sát, tiếng nói của cậu mãi mãi câm nín.

Cách đó nửa vòng trái đất, Craig Kielburger theo dõi câu chuyện về cuộc đời và cái chết của Iqbal qua một tờ báo địa phương. Bỗng chốc, sự thơ ngây của một cậu bé 12 tuổi vụt biến mất, thay vào đó là sự đồng cảm và sự cảm nhận sâu sắc ý nghĩa của công lý. Cậu tự hứa với lòng mình là sẽ làm bất kỳ việc gì để chấm dứt tình trạng bóc lột lao động trẻ em. Cậu thông minh và có tầm nhìn để biết một mình cậu không thể làm được việc này, nhưng cậu sẽ vận động mọi người vào cuộc. Mọi người bảo cậu còn quá nhỏ, và sẽ chẳng có ai nghe lời cậu. Nhưng Craig Kielburger là một nhà hoạt động năng nổ và hiệu quả. Dù chỉ mới 12 tuổi, nhưng cậu biết

phải làm thế nào liên kết mọi người lại với nhau để cùng đấu tranh vì một mục tiêu chung.

Cậu tìm đọc bất kỳ tài liệu nào có nói đến 200 triệu trẻ em khắp nơi trên thế giới phải làm việc như nô lệ. Nhưng không chỉ đọc, Craig muốn tận mắt chứng kiến những trẻ em đó cùng môi trường và điều kiện làm việc khắc nghiệt mà chúng phải chịu đựng. Lúc đầu cha mẹ cậu phản đối. Ngay cả việc đi xe điện ngầm đến trung tâm thành phố, cậu cũng không được phép đi một mình. Sau cùng, cậu quyết định bán đi một số đồ chơi của mình để quyên góp cho chuyến đi. Cảm động bởi quyết tâm của con trai mình, sau cùng cha mẹ cậu đồng ý cho cậu thực hiện chuyến đi vòng quanh châu Á trong bảy tuần, với sự giúp đỡ về tài chính của bà con họ hàng.

Trang bị một máy quay phim và được hộ tống tại mỗi chặng dừng bởi các nhà hoạt động nhân quyền địa phương, Craig đi từ Thái Lan sang Bangladesh rồi đến Ấn Độ, Nepal và Pakistan. Cậu vào các xưởng làm bột mì bít bùng đến các nhà máy có điều kiện làm việc khắc nghiệt, thiếu dưỡng khí. Cậu gặp một cô bé làm việc mười một tiếng một ngày ở công đoạn đóng gói bao bì kẹo trong một căn phòng nóng bức và chật chội, và một cậu bé chân trần đang khâu những trái banh. Cậu nói chuyện với từng người bạn trẻ và chúng trò chuyện cởi mở với cậu như đã quen biết cậu tự thuở nào. Cuối cuộc hành trình, Craig đến viếng Iqbal tại nơi an nghỉ cuối cùng của cậu ấy trong nghĩa trang nhỏ.

Trong lúc Craig đang thực hiện chuyến đi vòng quanh châu Á, Thủ tướng Canada cũng đang công du ở đây. Craig đề nghị gặp Thủ tướng nhưng ông từ chối. Suy cho cùng, Craig chỉ là một đứa trẻ chưa đến tuổi bỏ phiếu nên không mấy ai quan tâm đến ý kiến của cậu. Tuy nhiên, giới truyền thông thì lại khác, họ rất chú ý đến Craig khi biết cậu cùng hai trẻ em lao động khác sẵn sàng kể lại những câu chuyện của chúng. Báo chí thay nhau khuấy đảo công chúng và chỉ sau một đêm, vấn đề lao động trẻ em đã giành được sự quan tâm của mọi người dân Canada. Thật bất ngờ, Thủ tướng lại đề nghị gặp Craig.

Bây giờ thì Craig biết cậu phải làm gì, nhưng cậu không thể tự mình hoàn thành mục tiêu. Cậu cần một tập thể. Cậu nghĩ ngay đến những bạn học cùng lứa tuổi với cậu. Trở về nhà, Craig đem những bức ảnh gây chấn động con tim mà cậu đã chụp được và những câu chuyện kinh hoàng vào lớp học. Craig kết luận: "*Vấn đề là như thế, các cậu có giúp được không?*". Và, cậu nhận được sự hưởng ứng ngoài mong đợi. Thế là các cậu cùng nhau thành lập

Tổ chức Free The Children (Giải phóng Trẻ em). Họ gặp nhau hàng tuần để chia sẻ thông tin và định hướng chương trình hành động. Sau đó Craig liên hệ với các tổ chức khác để trao đổi thông tin và yêu cầu hỗ trợ cũng như thiết lập các mối liên hệ mới. Nhóm của cậu cứ thế ngày một phát triển.

Sau khi nghe Craig phát biểu tại hội nghị thường niên của Liên đoàn Lao động Thành phố Ontario, 2.000 lãnh đạo công đoàn cùng hưởng ứng quyên góp số tiền lên đến 150.000 đô la cho Free The Children. Thị trưởng Toronto cấm mua bán pháo hoa được làm từ những xưởng sản xuất có sử dụng lao động trẻ em. Bộ trưởng Ngoại giao mời Craig giữ chức vụ cố vấn các vấn đề về quyền trẻ em trong chính phủ, và quốc hội Mỹ đã mời cậu phát biểu. Chính phủ Canada hiện nay là một trong những quốc gia đi đầu trong việc xóa bỏ mọi hình thức sử dụng và bóc lột lao động trẻ em.

"*Trẻ em có một phẩm chất đặc biệt tạo nên sức mạnh mà người lớn không thể nào có được,*" Craig nói. "*Trẻ em có óc tưởng tượng. Chúng nghĩ rằng mình có thể bay được. Và chúng dám nghĩ rằng chúng có thể nói chuyện ngang hàng với cả Thủ tướng!*".

Trong vòng hai năm, Free The Children có hàng ngàn hội viên và trở thành một phong trào quốc tế có hiến chương rõ ràng và có mặt từ Âu sang Á. Free The Children đã làm thay đổi cách nghĩ của người lớn, thay đổi luật pháp, và thay đổi cuộc sống của hơn 200 triệu trẻ em trên khắp thế giới.

Quyển sách cho trẻ em chúng ta à? Chính các bạn là những người quyết định điều đó.

- Nguyễn Đoàn dịch

Theo *He Achieved The Impossible*

NHIỆT HUYẾT

Ralph Waldo Emerson từng nói: không có một thành công lớn lao nào lại thiếu bóng dáng của lòng nhiệt huyết. Quả thật, khi bạn tìm thấy niềm đam mê của mình, toàn bộ tâm trí, năng lượng của bạn sẽ hòa quyện cùng quyết tâm, tạo nên động lực lớn để bạn hoàn thành nó một cách triệt để. Lòng nhiệt huyết giúp con người xác định được hướng đi và có được một khởi đầu đúng đắn.

Nhiệt huyết là một quá trình chứ không phải là một trạng thái. Nó có thể được truyền từ người này sang người khác một cách dễ dàng. Vượt qua mọi lý lẽ, quy tắc, lòng nhiệt huyết giúp bạn thu hút được sự chú ý và có được sự ủng hộ của những người xung quanh. Làn sóng của lòng nhiệt huyết sẽ kết nối mọi người thành một khối thống nhất và tạo ra động lực thúc đẩy tất cả tiến về phía trước.

Lòng nhiệt huyết giúp người ta vượt qua thử thách để làm nên kỳ tích. Với lòng nhiệt huyết, con người có thể thay đổi trật tự thế giới và làm nên lịch sử. Do đó, dù bạn là ai hay đang làm gì chăng nữa thì điều tốt nhất bạn có thể làm là tin tưởng vào ý tưởng và công việc của mình, đồng thời, hãy thực hiện nó với tất cả lòng nhiệt huyết.

Nếu bạn muốn làm điều gì đó có ý nghĩa thì hãy chọn một việc mà bạn có thể dành hết tâm huyết vào đó – như vậy là bạn đã có một bước khởi đầu đúng đắn. Nhiều người chọn con đường làm hài lòng kẻ khác hoặc con đường hái ra tiền. Nhưng để đi đến đích, hãy chọn con đường mà bạn tâm huyết.

Đa số chúng ta sinh ra đều có đầy đủ tâm hồn, trí tuệ và sự quyết tâm. Nhưng chỉ những ai biết tập hợp tất cả những yếu tố này vào một mục đích nào đó thì họ mới có thể đạt được mục tiêu đề ra. Vì thế, hãy nuôi dưỡng ngọn lửa nhiệt huyết trong bạn ngay từ ngày hôm nay, và hãy duy trì ngọn lửa ấy trong suốt cuộc đời mình!

- **Thu Hằng** dịch

Theo *You can*

THÀNH CÔNG không tự nhiên mà đến.

Bằng cách **LÀM VIỆC CHĂM CHỈ VÀ SÁNG TẠO**

trong việc tìm kiếm các giải pháp cho một vấn đề,

BẠN SẼ TÌM THẤY LỐI RA TỪ TRONG NGHỊCH CẢNH.

- Eula Hall

NGƯỜI PHỤ NỮ DỜI NON LẤP BIỂN Ở APPALACHIANS

Eula Hall không có bằng cấp gì về y học, nhưng ngày nào cô cũng chăm sóc cho người bệnh và những ca chấn thương. Cô chưa hề qua trường lớp chính quy nào về chính trị hay luật, nhưng cô là một trong những nhà vận động hành lang và là người vận động quyên góp vì người nghèo hiệu quả nhất nước Mỹ. Trên tường nhà cô cũng chẳng treo tấm huân chương nào ghi nhận thành tích hoạt động xã hội của cô, thậm chí cả bằng tốt nghiệp phổ thông trung học cũng chẳng có, vậy mà cô vừa là một nhà tư vấn, vừa là người bênh vực quyền lợi cho người già, người nghèo và rất nhiều người đang bị ngược đãi mà cô gặp trên đường đời.

Nếu trên thế gian này có loại bằng cấp về sự cống hiến, tinh thần sáng tạo và lòng kiên trì thì Eula Hall phải được nhận bằng tiến sĩ. Trên thực tế, cô chỉ là một "cô gái tỉnh lẻ quê mùa và nghèo kiết xác" làm việc trong các lán trại gia súc nằm trong các khu rừng xa xôi hẻo lánh của vùng núi Appalachians thuộc bang Kentucky. Công việc của cô là xoa dịu nỗi đau cho người bệnh tại quê nhà. Đó là lĩnh vực mà cô đã tích lũy được rất nhiều kinh nghiệm quý báu.

Chào đời tại quận Pike, Kentucky vào năm 1927, Eula là một trong bảy đứa con mà hầu hết đều bị khiếm khuyết này khác về mặt thể chất. Lớn lên và lập gia đình, Eula sinh được năm con. Cô hoàn toàn không được chăm sóc gì trước khi sinh, và cả năm đứa trẻ đều được sinh tại nhà. Một đứa bị sinh non và điếc bẩm sinh, một đứa chết lúc còn ẵm ngửa. Trong suốt đời mình, Eula đã chứng kiến cảnh nhiều trẻ em chết vì suy dinh dưỡng và thiếu ăn, người lớn thì chết vì những căn bệnh có thể phòng ngừa được, chẳng hạn như bệnh uốn ván. Họ chết vì không có bác sĩ, không có bệnh viện, và không được chăm sóc y tế, và vì không có khả năng chi trả cho những dịch vụ y tế thông thường nhất.

Vào năm mười tám tuổi, Eula đã có một tầm nhìn rõ ràng về cuộc đời mình. Cô muốn làm một công việc gì đó để giúp đỡ mọi người. Con người mới chỉ học đến lớp tám, chưa từng học qua một khóa chuyên ngành nào đã quyết định mở một trạm xá. Mỗi tuần cô dành ra 50 đô la từ tiền công lao động của mình và liên tục trong bảy năm như thế. Sau đó cô thuê một ngôi nhà nát nằm bên rìa một con đường biệt lập ở một vùng gọi là Mud Creek (Ngã ba Bùn) với giá 40 đô la một tháng làm nơi trợ giúp y tế cho người dân trong vùng.

Để đưa trạm xá vào hoạt động, Eula cần có tiền để trang trải chi phí, nhưng cái khó hơn cả là nguồn y bác sĩ. Appalachians không phải là nơi làm việc lý tưởng đối với các bác sĩ trẻ, những người có mức thu nhập hàng tháng bằng số tiền kiếm được trong cả đời của những cư dân vùng Mud Creek này. Rồi thì điều kiện về nhà ở cũng không khích lệ họ mấy. Vì vậy, Eula cho các bác sĩ ở nhà mình và nấu ăn cho họ. Cô tìm kiếm sự cộng tác từ các bác sĩ có gốc nước ngoài, những người cần phục vụ tại những vùng khó khăn hẻo lánh để được chính phủ cấp thẻ xanh (loại thẻ cư trú dài hạn do chính phủ Mỹ cấp).

Trạm xá lập tức bị quá tải ngay từ những ngày đầu tiên. Bệnh nhân với đủ thứ bệnh và thương tật đổ dồn đến. Rất nhiều người chưa từng đi khám bệnh lần nào trong đời và phần đông họ chỉ có thể chi năm đô la tiền viện phí. Lại một thử thách nữa đặt ra cho Eula.

Một đêm nọ, bỗng nhiên trạm xá bị cháy rụi. Giấc mơ của cả đời người và hơn chục năm làm việc của Eula thế là tan thành mây khói. Đứng trước đống đổ nát, Eula nghĩ đến 15.000 cư dân trong vùng giờ đã là trách nhiệm của cô. Cô nghĩ về công việc, các vật dụng y tế và trang thiết bị đang nằm trong đống tro tàn. *"Cảm giác của tôi khi đó chẳng khác nào đang bị hàng ngàn mũi kim châm thấu tim. Đó thực sự là nỗi đau khủng khiếp nhất mà tôi từng trải qua". Cô nhớ lại. Lúc đó cô đã khóc. Song, bằng tất cả nghị lực của mình, cô thông báo với toàn thể nhân viên: "Trạm xá thế là xong, nhưng chúng ta thì còn đây".*

Đêm hôm đó, cô bắt đầu suy nghĩ và tìm cách gầy dựng lại. Ngày hôm sau, cô tiếp nhận bệnh nhân ngoài trời, dùng một chiếc ghế dài và một đường dây điện thoại máng trên cành cây. Công việc chữa trị cứ thế diễn ra. Eula cố gắng xoay xở để gây quỹ – thông qua đài phát thanh, các buổi chiêu đãi, ngay cả việc phải đứng ngoài đường với thùng lạc quyên vào những ngày mọi người lãnh lương và trợ cấp. Trong ba tháng, cô thu được 102.000 đô la, đủ để

thành lập một trạm y tế mới.

Khi một trường học ở địa phương đóng cửa nghỉ hè, Eula liên hệ với họ và di chuyển phòng khám tới đó. Vào mùa thu, cô dời phòng khám vào xe rờ moọc. Cứ thế từng bước một, từng đô la một, phòng khám mới, hiện đại dần dần thành hình. Nhờ có tầm nhìn không hề dao động và đầy sáng tạo của Eula, ngọn lửa từng thiêu rụi trạm xá đầu tiên đã dọn đường cho một phòng khám mới tốt hơn, tiện nghi hơn.

Ngày nay, Phòng khám Mud Creek là phòng khám duy nhất trong bán kính vài trăm kilômét mà các bệnh nhân khi đến đây có thể trả viện phí "tùy theo túi tiền của mình". Những khi phòng khám không đủ khả năng giúp họ, Eula tìm đến một nhà hảo tâm nào đó. Cô đã từng thu xếp một số ca phẫu thuật cho bệnh nhân ung thư nhưng không có tiền; có lần, cô thuyết phục Lions Club thanh toán chi phí phẫu thuật cho một bé gái bị tổn thương mắt trầm trọng. Những lúc cần thiết, cô có thể kiêm luôn vai trò tài xế xe cứu thương để đưa bệnh nhân đến bệnh viện tuyến trên. Có lần xe bị lật và cô bị gãy xương bả vai. Sáng hôm sau, cô lại quay về tiếp tục công việc. Triết lý sống của cô, đồng thời cũng là nguồn năng lượng dồi dào của cô là: "Không phải lúc nào đường đời cũng bằng phẳng" và "Sau cơn mưa, trời lại sáng".

Cô cho là nếu được học hành đàng hoàng hơn, có lẽ cô sẽ làm được nhiều điều tốt đẹp hơn nữa cho mọi người. Thật khó nói "nhiều hơn nữa" là gồm những gì, nhưng Eula từng có mặt tại tòa án để bảo vệ quyền lợi cho người nghèo, trong đó có cả những bệnh nhân bị bệnh bụi phổi. Cô được sự cho phép của tiểu bang tổ chức lại hệ thống cung cấp nước sạch và xây dựng một nhà máy xử lý nước để thay thế hàng trăm giếng nước bị nhiễm bẩn. Cô quyên góp tiền để mua một chiếc xe dùng để giao bữa ăn đến nhà dưỡng lão, đài thọ bữa ăn trưa miễn phí cho trường học và xây dựng trung tâm dưỡng lão. Bất kể việc gì cô muốn làm, cô đều biến nó thành hiện thực.

Chuông điện thoại phòng làm việc của cô reo không ngớt suốt ngày. Bản thân cô cũng bị bệnh tim và chứng viêm khớp, nhưng thay vì nhập viện từ vài năm trước, cô lại bướng bỉnh bảo *"Có ai chết vì làm việc nhiều đâu".*

Phòng khám đứng vững và tồn tại như một tượng đài thể hiện ý chí mạnh mẽ của Eula, một tinh thần làm việc không ngừng và đầy sáng tạo. Hàng ngày, hàng trăm người đi bộ hoặc lái xe qua những đoạn đường gập ghềnh để đến với phòng khám của cô, nơi

bên trong có mười bảy nhân viên kể cả hai bác sĩ đang hối hả làm công việc điều trị bệnh nhân trong bảy căn phòng được trang bị rất đầy đủ.

Thu nhập hàng năm của Eula vào khoảng 22.000 đô la và cô chưa hề nghỉ một ngày phép nào trong nhiều năm làm việc. Cô đi làm mỗi ngày và ở lại đó cho đến tận khuya, khi đã khám xong bệnh nhân cuối cùng trong ngày.

- Nguyễn Thanh Tùng dịch

Theo *The Power of The Creative Spirit*

LỰA CHỌN

Cuộc sống luôn đặt ra cho con người nhiều thử thách và chính những thử thách đó đã tạo nên sự khác biệt giữa họ. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, mỗi người đều có hai sự lựa chọn, hoặc trở thành gánh nặng cho gia đình và xã hội, hoặc trở thành người hữu ích. Sự lựa chọn này là kết quả của thái độ sống của mỗi người.

Trong khi người lạc quan luôn nhìn nhận vấn đề từ những khía cạnh tích cực thì kẻ bi quan lại không làm được như vậy. Họ luôn cảm thấy hối tiếc vì những gì đã xảy ra trong quá khứ cũng như lo lắng quá nhiều cho tương lai. Thái độ sống này đã ảnh hưởng không nhỏ đến tư duy và cuộc sống của chính họ, cũng như của những người xung quanh.

Bạn chỉ thật sự sống hữu ích khi dám nhận lãnh trách nhiệm về mình. Khi nhận lãnh trách nhiệm, bạn buộc phải làm việc bằng cả khối óc lẫn con tim. Sự kết hợp hoàn hảo giữa khối óc và con tim sẽ giúp bạn có được những ý tưởng mới, cũng như tránh được những sai lầm đáng tiếc.

Xã hội luôn đề cao những người biết gạt bỏ mọi lo lắng tầm thường để hướng đến một cuộc sống hữu ích. Nhưng để có được sự tôn vinh đó, trước hết bạn phải sống có trách nhiệm với chính mình. Thay vì mải nghĩ về những thất bại đã qua, bạn hãy lựa chọn cho mình một thái độ sống tích cực hơn, bằng cách hướng tới những điều tốt đẹp nhất. Cây bút xã luận nổi tiếng Arthur Brisbane từng nói: *"Hối tiếc về những điều đã xảy ra có thể trở thành động lực để bạn sống tốt hơn trong tương lai. Nhưng bạn chỉ thực sự sống có ích khi không lãng phí thời gian của mình vào những hối tiếc vẩn vơ"*. Sống hết mình cho hiện tại và nghe theo sự mách bảo của trái tim sẽ giúp bạn sống một cuộc đời hữu ích, cũng như không phải hối tiếc vì những gì mình đã làm hoặc không làm.

Hãy vượt lên những điều tầm thường và sống một cuộc đời hữu ích.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

HỌ ĐÃ LÀM ĐƯỢC

Tại ngôi trường làng nhỏ bé của một vùng quê nghèo thuộc bang Kansas, Mỹ, có một cậu học trò 7 tuổi chuyên đi học sớm để đốt lò sưởi cho cả lớp. Một sáng nọ, khi vừa bước đến cửa lớp, bọn trẻ nhìn thấy lửa cháy tràn lan khắp phòng học. Chúng lập tức nhìn thấy cậu bé đốt lò, lúc này đang nằm bất tỉnh dưới nền nhà, và kéo cậu ra ngoài trong tình trạng thập tử nhất sinh: cậu bị phỏng gần hết phần thân dưới. Mọi người nhanh chóng đưa cậu đến trạm xá gần đó.

Từ trên giường bệnh, cậu bé lại ngất xỉu một lần nữa khi nghe bác sĩ nói với mẹ cậu rằng cậu đã hết phương cứu chữa, rằng cậu sẽ chết trong vài ngày tới vì ngọn lửa đã tàn phá hết toàn bộ phần thân thể từ bụng xuống chân cậu.

Nhưng cậu học trò nhỏ không muốn chết. Cậu quyết định phải sống bằng mọi giá. Và, trước sự kinh ngạc của các nhân viên y tế, cậu đã thực sự sống sót. Khi lưỡi hái tử thần đã đi qua, cậu lại nghe bác sĩ và mẹ cậu nói thầm gì đó với nhau. Bác sĩ bảo rằng thịt da cậu đã bị lửa nướng chín gần hết, rằng cái chết có lẽ tốt hơn cho cậu vì cậu sẽ sống cuộc đời còn lại trên một đôi chân què quặt.

Một lần nữa cậu bé dũng cảm hạ quyết tâm, rằng cậu sẽ chẳng chịu làm một đứa trẻ què cụt, cậu phải đi, chạy, nhảy như lũ bạn xung quanh cậu. Nhưng sự thật là, cậu chẳng thể cử động được gì từ thắt lưng trở xuống, toàn bộ phần dưới của thân thể cậu chỉ là một sự bất động.

Cuối cùng cậu cũng được xuất viện. Mẹ cậu xoa bóp đôi chân nhỏ bé của cậu mỗi ngày nhưng cậu không hề có cảm giác gì, cậu hoàn toàn không điều khiển được phần dưới cơ thể mình. Nhưng, ý chí của cậu thì mạnh hơn bao giờ hết.

Một buổi sáng nọ, khi mẹ cậu đẩy cậu ra sân để hít thở khí trời và tắm nắng, cậu vùng dậy nẩy người ra khỏi chiếc xe lăn rồi rơi

đánh phịch xuống đất. Sau đó cậu bò, cậu trườn, cậu choài người vào đám cỏ, kéo lê đôi chân tật nguyền phía sau. Cậu nhắm thẳng hàng rào mà bươn tới. Bằng một nỗ lực phi thường, bất ngờ, cậu với nắm lấy bờ rào đứng dậy. Cứ thế hết ngày này sang ngày khác, cậu ra vườn và men theo bờ rào tập đi. Chẳng mấy chốc, quanh nhà cậu là một con đường mòn nhẵn thín. Cậu không mong muốn gì ngoài ý nghĩ phải sống trên chính đôi chân của mình.

Chính nhờ bàn tay dịu dàng của mẹ và ý chí kiên cường của chính bản thân, cậu đã có thể đứng lên, bước đi và… chạy.

Năm 12 tuổi, cậu đi học trở lại, cậu chạy bộ đến trường, rồi cậu chạy thi và đánh bại mọi vận động viên nhí khác ở lứa tuổi cậu. Cậu chạy vì niềm vui được chạy nhảy và cuối cùng, khi trưởng thành, cậu chạy với tư cách một vận động viên chuyên nghiệp giữa các sân vận động danh tiếng trên thế giới trong tiếng reo hò vang dậy của hàng triệu triệu người hâm mộ.

Đó là chân dung nhà vô địch Glenn Cunningham, "Người đàn ông thép của Kansas" (Kansas Ironman), "Cánh én Kansas" (Kansas Flyer), "Con ngựa sắt vùng Kansas" (Iron Horse of Kansas), và "Con tàu tốc hành Elkhart" (Elkhart Express), những biệt danh do báo chí và người hâm mộ đặt cho ông, người phá kỷ lục thế giới cự ly chạy 1 dặm với thành tích 406"08 vào năm 1934, khi ông chưa đến tuổi 25.

"Tôi luôn tin rằng tôi có thể đi lại bình thường, và đó là sự thật. Giờ đây tôi sẽ chạy, và chạy nhanh hơn bất kỳ người nào khác". Glenn phát biểu như thế sau khi lập kỷ lục thế giới.

Glenn Cunningham vinh danh tại Quảng trường Madison là một trong những vận động viên điền kinh xuất sắc nhất của Mỹ thế kỷ 20.

Ông mất ngày 10/03/1988 tại Menifee, bang Arkansas, Hoa Kỳ, ở tuổi 80.

- Nguyễn Đoàn dịch

Theo *Internet*

Không có cách nào tốt hơn để xua tan

NHỮNG CHỈ TRÍCH bằng sự chuẩn bị tốt nhất

và làm cho mọi người **ĐOÀN KẾT.**

Hãy biết mình đang nói về điều gì. Đừng lơ là.

SỰ XUẤT SẮC VÀ TỈ MỈ SẼ LUÔN NHẬN ĐƯỢC SỰ TÔN TRỌNG CỦA MỌI NGƯỜI.

- Luật sư Leah Sears

Ý CHÍ CỦA MỘT CÔ GÁI

Đa số các luật sư tương lai bắt đầu nghĩ và biết đến ngành luật khi đã là sinh viên đại học. Một vài người biết lo xa bắt đầu lên kế hoạch từ khi còn học trung học. Nhưng Leah Sears đã đặt mục tiêu của mình là sẽ theo đuổi nghề luật ở lứa tuổi mà hầu hết những đứa trẻ cùng tuổi còn đang mơ ước có được một chiếc xe đạp mới hoặc một đôi giày trượt pa-tanh. Khi mới bảy tuổi, cô bé Leah đã gửi thư đến các trường luật để xin bản thông tin chi tiết về những ngôi trường này.

Nhìn những tấm hình trong bản thông tin, đặc biệt là những tấm hình từ trường Harvard và trường Yale, Leah nhận ra cô trông không giống bất kỳ ai trong những tấm hình ấy cả. Cô là người da đen, và hầu như tất cả mọi sinh viên cô thấy trong hình đều là người da trắng, không những thế, tất cả họ đều là nam.

“Tôi cảm thấy mình như là người thuộc giai cấp thứ hai vậy. Khi ấy, trong tôi hình thành rất rõ một quyết tâm. Tôi tin là tôi sẽ làm được một điều gì đó. Và để điều đó xảy ra, tôi phải tạo ra sự thay đổi”. Sự thay đổi đó không chỉ có ý nghĩa với riêng bản thân Leah Sears mà còn cho những ai không có điều kiện có được một cuộc sống tốt như cô - lớn lên trong một gia đình quân nhân trung lưu. Cô muốn tạo điều kiện cho những người cần nhiều cơ hội hơn trong cuộc sống, những người không thuộc về số đông, những người mà mỗi khi họ nhìn vào trong gương và tất cả những gì họ thấy là một người “không là ai cả”.

Cô biết nếu muốn thành công, cô phải bắt đầu ngay từ bây giờ.

Được sự hỗ trợ và động viên từ ba mẹ, Leah càng quyết tâm và nỗ lực để đạt kết quả xuất sắc trong học tập và tham gia đầy đủ các hoạt động ở trường. Trường trung học của cô chưa từng có một hoạt náo viên nào là người Mỹ gốc Phi cả, nhưng điều đó không ngăn được cô. Leah chăm chỉ luyện tập vũ đạo và vượt qua những rào cản về màu da ở trường khi được chọn vào đội hoạt náo. Mặc

dù vậy, đối với cô việc học vẫn là trên hết.

“Có được bằng cấp từ ngôi trường tốt nhất sẽ rất quan trọng để đạt tới mục tiêu của mình”, cô luôn tự nhắc nhở mình như thế. “Vì cha mẹ không đủ điều kiện cho mình theo học ở những ngôi trường danh tiếng đến thế, mình cần phải cố hết sức để giành được một học bổng”.

Những cố gắng của cô được đáp lại. Cô giành được một suất học bổng toàn phần của Trường Đại học Cornell, tốt nghiệp với tấm bằng hạng ưu vào tháng Sáu năm 1976, sau đó cô hoàn tất khóa học về ngành luật ở Trường Đại học Luật Emory năm 1980. Hai mươi lăm tuổi, cô làm việc tại một công ty luật có uy tín ở Atlanta của Alston và Bird. Và ở đó, mặc dù cô tìm thấy được những kinh nghiệm bổ ích, nhưng có rắc rối là “quá nhiều việc văn phòng mà lại thiếu nhân viên để làm”. Công việc khác xa mục tiêu đầu tiên của cô. Sau hai năm, cô rời công ty đó và chấp nhận làm ở một vị trí có lương thấp hơn, đó là một thẩm phán chuyên xử các vụ án giao thông ở tòa án Atlanta. Đây có vẻ là một bước đi đúng đắn.

“Tôi lớn lên vào đúng lúc giao thời, khi quyền công dân và quyền phụ nữ có những biến chuyển mạnh mẽ và tôi đã thấy luật pháp đã tạo nên những thay đổi cho những người giống như tôi vậy”, cô bình luận. Sự chuẩn bị kỹ càng của cô đã được đền đáp. Bây giờ, với mỗi bước tiến, cô nhận ra rằng cô có thể sẽ tạo ra một sự đột phá, một thay đổi lớn lao. “Hiện có rất, rất ít luật sư người da đen, và có trời mới biết được là có nữ luật sư người da đen nào đang hành nghề hay không, vì thế tôi chẳng có ai để tư vấn, chẳng có ai để mà noi gương”.

Bởi hoàn cảnh đặc biệt của mình, cô làm việc chăm chỉ gấp đôi những gì trước đây cô từng làm. Sau khi sinh con, cô vẫn luôn đảm đương tốt vai trò luật sư lẫn vai trò của người mẹ, cô luôn giữ được thăng bằng giữa gia đình và sự nghiệp. Trong cuộc vận động tranh cử vào vị trí chánh án tòa án tối cao năm 1988, phương pháp của cô rất đơn giản: “Mỗi đêm tôi chỉ ngủ ba hoặc bốn tiếng từ khi ra ứng cử cho đến khi bỏ phiếu”. Trong ba cuộc đua tranh gần nhất, Leah trở thành người phụ nữ Mỹ gốc Phi trẻ nhất được bầu vào Tòa án cấp cao bang Georgia.

Bốn năm sau, cô đã đạt được bước tiến lớn nhất trong đời khi Thống đốc Zell Miller mời riêng cô đến để bổ nhiệm vào Tòa án Tối cao bang Georgia. Khi đó Leah mới ba mươi sáu tuổi, là người trẻ nhất, là người phụ nữ đầu tiên và là người Mỹ gốc Phi thứ hai từng được ngồi ở tòa án cấp cao nhất bang Georgia.

Nhưng bất chấp trình độ học vấn của Leah, bất chấp cả quá trình phấn đấu, lao động vất vả và những gian khổ mà cô đã phải trải qua, nhiều người vẫn bác bỏ những gì mà cô đạt được, họ coi tất cả những điều đó chỉ mang giá trị hình thức mà thôi. "Người ta không thèm nhìn nhận rằng vị trí mà tôi đang có được hiện tại đều bởi vì tôi là một thẩm phán giỏi; họ cho rằng tôi đạt những thành quả này bởi vì tôi là phụ nữ hoặc bởi vì tôi là người da đen", cô ngậm ngùi nói như vậy. "Tôi biết tôi phải cố làm việc chăm chỉ hơn và chuẩn bị thật tốt hơn những người khác để giành được sự tôn trọng của đồng nghiệp và những người xung quanh, những người đã bắt đầu công tác từ trước tôi".

Leah tạo thói quen đến văn phòng mỗi sáng sớm lúc 5:30, trước cả mọi người, và cẩn thận xem xét lại những vụ kiện mà cô đã nhận được. Cô cùng với thư ký của mình đọc kỹ bản tóm tắt hồ sơ của luật sư bào chữa và gặp nhau mỗi sáng để thảo luận với nhau. Trước cuộc họp hội đồng luật sư hàng tuần, cô luôn chuẩn bị thật kỹ những gì muốn nói và viết chúng ra giấy, không bao giờ "qua loa". Sau mỗi cuộc họp, cô nhờ các đồng nghiệp thẳng thắn phê bình về những hành động của mình. Trước buổi họp kế tiếp, Leah tập trung hơn vào những điều cần phải cải thiện.

"Tôi đã luôn nói chuyện với những thẩm phán khác và hỏi họ thật nhiều với một thái độ cầu tiến, ham học hỏi. Tôi biết tôi có thể đã làm phiền người khác, nhưng tôi không bao giờ ngừng lại. Dần dần họ cũng bắt đầu rủ tôi ăn trưa. Có khi, tôi bình luận một vấn đề gì mà họ đang nói đến, họ còn trả lời và tranh luận với tôi như thể tôi là một người thông minh và có thể đóng góp xây dựng được điều gì cho họ vậy. Rồi đến một lúc, họ thật sự lắng nghe tôi."

Thẩm phán Leah Sears vẫn đang giúp cho mọi người có được sự thay đổi như cô từng mong ước thuở ấu thơ. Cô ấy đang làm thay đổi cả thế giới, một trường hợp, một người vào một thời điểm nào đó. "Không có gì nghi ngờ rằng những thành công của tôi là kết quả của cả một quãng đời dành cho việc chuẩn bị và làm việc chăm chỉ. Nó là một quá trình xây dựng, tại bất kỳ thời điểm đã định nào, tôi vẫn luôn chuẩn bị sẵn sàng để đón lấy cơ hội".

- Nguyễn Thanh Tùng dịch

Theo Being First If Second Nature To This High Court Judge

Ý THỨC TRÁCH NHIỆM

Ansalus de Insulis vĩ đại từng viết: "Hãy học tập không ngừng như thể bạn sẽ trường sinh bất tử; nhưng hãy sống nhiệt thành như thể bạn không còn cơ hội nữa ngày mai".

Mỗi chúng ta đều có một sứ mệnh trong cuộc đời này và phải nỗ lực hết mình để hoàn thành nó. Sứ mệnh đó bắt đầu từ khi bạn sinh ra và sẽ theo bạn cho đến hơi thở cuối cùng! Sứ mệnh đó được cụ thể hóa bằng trách nhiệm trong mỗi giai đoạn hoặc thời kỳ của cuộc đời mỗi người.

Trách nhiệm là yếu tố cơ bản làm nên một con người đích thực. Trách nhiệm điều chỉnh hành động của con người theo những nguyên tắc nhất định. Dù bạn là ai hay vị trí hiện tại của bạn là gì thì việc tỏ ra có trách nhiệm trong những việc mình làm là điều rất cần thiết. Trong tất cả những trách nhiệm mà bạn phải gánh vác thì trách nhiệm với chính bản thân là cao cả và nặng nề nhất. Nếu bạn tỏ ra hèn kém hoặc nghi ngại ngay trong chính suy nghĩ và quyết định của mình, thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ thất bại.

Hãy sống dấn thân và thực hiện những mục tiêu mình đã đề ra. Nhưng quan trọng hơn, hãy sống với tinh thần trách nhiệm cao nhất, không chỉ với gia đình, công việc mà còn với chính bản thân. Khi làm bất kỳ việc gì, bạn hãy nỗ lực hết mình và biết chịu trách nhiệm với từng lời nói, hành động của mình. Bạn nên hiểu rằng, tiền bạc hay địa vị không phải là thứ có thể mang đến một cuộc sống hạnh phúc đích thực. Chỉ có những quyết định mang tính trách nhiệm mới có thể giúp bạn có được cuộc sống như bạn khao khát.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

NGƯỜI BIẾN ĐỊA NGỤC THÀNH THIÊN ĐƯỜNG

Tên anh ấy là James, nhưng mọi người thích gọi anh là Rocky. Anh có thân hình to cao, vạm vỡ và sẵn sàng "rắn như đá" khi cần thiết. James Robinson, "tảng đá" sống và làm việc tại quận Bedford Stuyvesant, New York, một trong những khu ổ chuột và nhiều tội phạm nhất nước Mỹ. Nhưng chính anh đã cứu được nhiều sinh mạng và phục hồi một cộng đồng mà trước đó không ai có thể làm được.

Vào năm 1966, khi Rocky 26 tuổi, đứa cháu gái bảy tuổi của anh bị xe tải tông phải trên đường phố khu Bed-Stuy này. Nếu lúc đó có người biết sơ cứu thì cô bé đã không phải vĩnh viễn ra đi. Lúc được đưa đến bệnh viện thì cô bé đã ngừng thở.

Cái chết vô lý của đứa cháu gái là một trong những lý do đưa Rocky vào làm việc trong ngành y tế. Tại Trung tâm Cấp cứu Thành phố New York, anh nhận thấy hầu như hơn 50% các cuộc gọi đến xuất phát từ những khu phố có tỉ lệ tội phạm cao. Theo Rocky, cư dân sinh sống tại những nơi phức tạp như Bed-Stuy đôi khi phải chờ lâu đến gần nửa giờ sau khi đã quay số 911 để yêu cầu xe cấp cứu; những cuộc gọi đến từ những khu dân cư của người da trắng thường được đáp ứng rất nhanh. Rất nhiều người bị chết một cách oan uổng – những người như cháu của Rocky – chỉ vì phải chờ quá lâu một chiếc xe cứu thương.

Rocky quyết định tìm hiểu rõ hơn về chuyện này. Qua điều tra nghiên cứu, anh nhận thấy các khu dân cư giàu có đã thu xếp đội xe cứu thương cho riêng họ bởi vì cả thành phố hầu như quá tải bởi các ca cấp cứu. "Nếu đó là lời giải", ông bảo với người bạn và cũng là người phụ trách về cứu thương, Joe Perez, "Chúng ta sẽ trang bị những đội cứu thương của riêng chúng ta ở Bed-Stuy này!".

Vào năm 1988, Rocky không hề biết rằng anh và Joe là những người đầu tiên trong cả nước mở dịch vụ cứu thương được điều hành bởi chính cộng đồng cư dân địa phương. Rocky không hề tiên liệu được những khó khăn phía trước. Thử thách đầu tiên là tìm nơi đặt trụ sở. Họ sử dụng một tòa nhà bị bỏ hoang vốn là nơi lui tới của những tay mua bán ma túy. "Nếu bọn nghiện ma túy sử dụng tòa nhà đó để cướp đi sinh mạng của bao người thì chúng tôi sẽ dùng tòa nhà đó để cứu sống họ", Rocky phát biểu. Do không có điện, nước (ngoại trừ chút ít nước nhỏ giọt từ mái nhà cũ kỹ), hai người họ phải làm việc vào ban ngày. Họ dùng máy bộ đàm để nhận những cuộc gọi cấp cứu.

Mặc dù họ có thể làm việc trong điều kiện thiếu thốn của tòa nhà, nhưng một trong những thứ quan trọng nhất dùng trong dịch vụ cứu thương họ lại không có, đó là xe cứu thương. Họ dùng một chiếc Chevrolet cũ kỹ để đến hiện trường tai nạn mỗi khi nhận được tin báo có tai nạn, hỏa hoạn, nổ súng hoặc đâm chém. Nhưng chiếc xe ấy không phải lúc nào cũng khởi động ngon lành. Có những lúc họ phải chạy bộ đến hiện trường với những phương tiện cấp cứu và bình ô xy trên lưng. Để cứu người, họ thường phải chạy ngang qua đám buôn ma túy đang cười giễu cợt họ, những viên cảnh sát biến chất và cả những người bàng quan khó chịu. Ai cũng cười nhạo, ngoại trừ các nạn nhân vẫn còn sống sót khi Joe và Rocky tới nơi.

Tòa nhà cũ kỹ trở nên lạnh giá vào mùa đông. Sau đó họ được tặng một chiếc xe có rờ moọc, loại xe kéo có thể dùng làm nhà ở và họ đã ngang dọc khắp các phố với chiếc xe có rờ moọc này. Họ san bằng hai cái lều của bọn ma túy và dựng nơi làm việc của họ ở đó. Đối với những kẻ buôn bán ma túy, thì chiếc xe có rờ moọc của họ giống như lời tuyên chiến. Trong tám tháng ròng, bọn buôn ma túy liên tục dọa dẫm Rocky. Chúng bắn bể kiếng và dọa sẽ đốt xe. Chúng còn nổ súng vào Rocky và Joe khi họ đang trên đường tới hiện trường. Rocky vừa chạy vừa cúi thấp người, bọn buôn ma túy chỉ thôi bắn họ khi chúng chứng kiến cảnh Rocky và Joe đang cứu một trong số đồng bọn của chúng bị thương sau một vụ thanh toán đẫm máu trên đường phố.

Họ còn bị gièm pha và đả kích bởi các đồng nghiệp vốn coi họ là đối thủ cạnh tranh lớn. Cả hai trở thành mục tiêu cho những trò đùa độc ác, quấy rối, và cả những tin đồn thất thiệt. Rocky biết cách duy nhất để dập tắt những lời gièm pha kia là anh và Joe phải chuyển đổi hoạt động nhỏ bé của mình lên tầm cao mới, chuyên nghiệp hơn và đáp ứng được nhiều nhu cầu hơn.

Để làm được điều này, Rocky cần phải có một nhóm tình nguyện viên, một quân đoàn thực thụ. Để xây dựng đội binh cứu hộ này, anh lôi kéo mọi người từ cộng đồng dân cư tại chỗ tham gia. Bed-Stuy có hai trăm năm mươi mái nhà xập xệ, hàng trăm con buôn ma túy và gái điếm hoạt động trên khắp các đường phố, số lượng người vô gia cư và trẻ thất học chiếm tỉ lệ cao, và hầu hết cư dân đều thuộc tầng lớp lao động cấp thấp. Nhiều người trong số họ tin rằng đội quân tình nguyện này chẳng làm nên trò trống gì, chẳng thà họ vẫn tiếp tục gọi 911 như cũ.

Vì thế Rocky và Joe đi phát tờ rơi quảng bá cho dịch vụ mới của họ. Khi các cư dân trong vùng thấy hai anh chàng này hối hả chạy tới hiện trường, khi thì bằng xe, có lúc thì chạy bộ để cứu những người hàng xóm của họ, thì lúc đó họ mới bắt đầu thức tỉnh.

Rocky thu nhận những tình nguyện viên trong số người đang cai rượu, thất nghiệp, hoặc ngay cả những người mua bán ma túy muốn sống lương thiện trở lại. Trong vài tháng, Rocky và Joe gạn lọc được hơn chục người trẻ tuổi và huấn luyện họ những kỹ năng sơ cứu và cứu thương. Sau khi được huấn luyện, các tình nguyện viên sẽ nhận nhiệm vụ khi được gọi. Trong quá trình làm việc, các tình nguyện viên được dạy nhiều kỹ năng mới và việc tìm ra mục đích sống đã cứu họ khỏi sự tuyệt vọng chán chường. Một số người sau đó tiếp tục học y tá và rồi trở thành bác sĩ. Rocky không chỉ cứu sống sinh mạng người khác, mà còn cứu rỗi cuộc đời của những người đang sống.

Cuối cùng tờ *Daily News* cũng đăng một bài báo nói về "những anh chàng chạy vòng quanh trên các phố, đeo bình ô-xy sau lưng". Một nhà hảo tâm sau khi đọc bài viết đã tặng họ một chiếc xe cứu thương đã qua sử dụng. Vậy là Rocky đã có đội cấp cứu của riêng mình. Trong ngày đầu tiên đưa vào sử dụng, chiếc xe đã đưa đội cấp cứu đến hiện trường một vụ hỏa hoạn và cứu sống mười người từ tòa nhà đang bốc cháy. Sang hôm sau, họ thành công trong một ca cứu sản phụ. Hết lần này đến lần khác, Rocky, Joe và nhân viên của mình là những người đầu tiên có mặt tại hiện trường, và ngay cả những người làm việc tại Trung tâm Cấp cứu Thành phố cũng phải công nhận giá trị của họ.

Tiền và hiện vật từ các nhà hảo tâm bắt đầu đổ về. Có một băng đảng ở Montana viết "Chúng tôi là những người thô lỗ ở đây, nhưng chúng tôi vô cùng xúc động với những gì các bạn đã thực hiện và chúng tôi muốn giúp các bạn". Vào những lúc khó khăn về tài chính, Rocky tìm cách xoay xở như làm dịch vụ rửa xe, quyên góp ngoài đường phố. Anh làm bất cứ việc gì để trang trải chi phí

thuê mặt bằng, huấn luyện nhân viên, và mua thêm trang thiết bị – bất kể việc gì để cứu sống người bị nạn.

Ngày nay, Tổ chức Cấp cứu Tình nguyện Bedford-Stuyvesant là tổ chức cứu hộ đầu tiên của Mỹ có 350 tình nguyện viên. Trung bình mỗi tháng họ nhận khoảng ba trăm cuộc gọi đến – có cuộc gọi từ cảnh sát, có cuộc gọi từ Trung tâm Cấp cứu Thành phố mỗi khi họ quá tải, và phần lớn là của những cư dân luôn biết rằng họ có thể trông cậy vào dịch vụ đáng tin cậy và nhanh chóng của Rocky.

Thông thường giá trị của sự sáng tạo và trí tưởng tượng là điều không thể, nhưng đó là trường hợp thực tế của Rocky Robinson và Joe Perez. Giá trị của hai mươi sáu phút – khoảng thời gian đủ để tạo nên sự khác biệt giữa sự sống và cái chết trong một cộng đồng chỉ gồm những khu nhà bỏ hoang và những tâm hồn bị bỏ rơi.

- Nguyễn Đoàn dịch

Theo *How To Rescue A Neighborhood*

SỐNG CHO NGÀY HÔM NAY

Ngày hôm nay là ngày quan trọng nhất. Sở dĩ tôi nói như vậy vì đó là ngày mới nhất và cũng là ngày không bao giờ trở lại trong cuộc đời bạn.

Đừng chờ đợi ngày mai. Hãy sống trọn vẹn cho hôm nay.

Đừng để sự lo lắng, thất vọng, tức giận hay hối hận… xuất hiện trong ngày hôm nay của bạn. Tất cả đều đã thuộc về quá khứ hoặc chỉ xảy đến trong tương lai. Hãy làm việc thật nghiêm túc và sống có trách nhiệm với chính cuộc sống của mình.

Đối với một kẻ lười biếng thì hôm nay cũng giống ngày mai và chẳng khác gì hôm qua. Họ luôn tìm lý do để trì hoãn những việc cần phải làm trong ngày. Trì hoãn sẽ khiến những dự định của bạn không bao giờ trở thành hiện thực. Mọi nỗ lực, lời nói, hành động của bạn ngày hôm nay sẽ quyết định tương lai của bạn ngày sau. Hoàn thành mục tiêu đề ra trong ngày hôm nay sẽ giúp bạn cảm thấy hưng phấn và tạo tiền đề để bạn thực hiện tốt hơn công việc của mình vào ngày mai. Thậm chí, nụ cười ngày hôm nay cũng có thể ảnh hưởng đến ngày mai của bạn.

Vì vậy, đừng để đến ngày mai những gì bạn có thể làm hôm nay.

- **Thu Hằng** dịch

Theo *You can*

KHÔNG GÌ LÀ KHÔNG THỂ

Danny Kaye từng cho rằng: *"Cuộc sống là một khung vải rộng và bạn nên vẽ vào đó tất cả những sắc màu trong khả năng của mình"*. Quả thật, bạn chính là người họa sĩ quyết định nội dung cũng như sắc màu trong bức tranh cuộc sống của mình. Bức tranh đó trở nên như thế nào, tươi sáng hay u tối, là tùy thuộc vào chính bạn.

Bạn có thể xoay chuyển cuộc đời theo cách bạn mong muốn. Nếu ví cuộc đời bạn như một doanh nghiệp thì tất cả "cổ phiếu" của "doanh nghiệp" ấy đều thuộc về bạn. Bạn chính là tổng giám đốc của "doanh nghiệp" ấy. Không gì có thể ngăn cản được bước tiến của bạn nếu khao khát thành công của bạn thật sự mạnh mẽ. Khó khăn hay thất bại chỉ là những trở ngại mà cuộc sống muốn thử thách ý chí và lòng kiên trì của bạn mà thôi.

Do đó, đừng để tâm đến những lời chỉ trích cay độc hay xét đoán chủ quan của những người xung quanh. Giá trị của bạn được đo bằng những hành động hữu ích mà bạn đã làm được cho chính mình, cho cuộc sống. Hôm nay là kết quả của những gì được thực hiện theo kế hoạch của ngày hôm qua, và ngày mai sẽ bắt đầu từ hôm nay. Hãy sống hết mình cho hiện tại để không phải hối tiếc vì những gì bạn đã trải qua hoặc lãng phí. Với sự hy sinh, lòng kiên trì, quyết tâm nỗ lực không mệt mỏi và tính tự chủ của mình, nhất định bạn sẽ thành công.

Bạn chính là người làm chủ số phận của mình.

Không có gì là không thể!

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

TUYỂN CHỌN NHỮNG CÂU CHUYỆN HAY NHẤT

TÔI SẼ

Tôi sẽ nhớ về quá khứ như là một con đường đầy kinh nghiệm quý báu mà tôi đã đi qua.

Tôi sẽ cố gắng hết sức và tập trung mọi thời gian, công sức vào việc hoàn thành nhiệm vụ của ngày hôm nay. Tôi sẽ làm những gì mà trước kia, tôi không dám làm.

Tôi sẽ sống với cả bầu nhiệt huyết của mình. Tôi sẽ mỉm cười thay vì chau mày, sẽ kiên nhẫn thay vì tức giận. Trên hết, tôi sẽ làm chủ bản thân mình.

Tôi sẽ trung thành với con đường mình đang đi. Tôi sẽ giữ vững niềm tin và mạnh mẽ tiến về phía trước. Tôi sẽ bắt tay vào thực hiện và hoàn tất mọi dự định của mình.

Tôi sẽ làm những việc mà tôi yêu thích. Tôi sẽ công bằng và chính trực, vì đó là con đường duy nhất dẫn đến thành công. Nếu thất bại, tôi sẽ rút ra cho mình những kinh nghiệm quý giá để không tái phạm thêm lần nữa.

Tôi sẽ không lãng phí thời gian của mình, sẽ quan tâm đến sức khỏe và cẩn trọng với danh dự của bản thân. Tôi sẽ góp phần làm cho cuộc sống trở nên tươi đẹp hơn, sẽ biến ngày hôm nay của những người tôi gặp thành một ngày tốt lành. Tôi sẽ dành hết tâm trí của mình vào việc phục vụ những người xung quanh, bởi vì trong ánh hào quang của những việc tôi làm cho người khác luôn ẩn chứa vầng sáng của chính tôi.

Tôi sẽ làm cho ngày hôm nay trở thành một ngày thật đáng sống.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

TỰ HOÀN THIỆN BẢN THÂN

Túi Hạt Giống Màu Cam

Những hạt giống của tinh thần

không ngại đổi thay. Những hạt giống giúp bạn

ngày càng trưởng thành hơn, nỗ lực hơn

để hoàn thiện chính mình."

HÃY DÀNH CHÚT THỜI GIAN MỖI NGÀY...

Bạn hãy dành một chút thời gian để đứng trước gương và mỉm cười những khi buồn. Mọi chuyện rồi sẽ qua nếu bạn biết cách đón nhận và vượt lên những điều không mong đợi của cuộc sống.

Hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ và chiêm nghiệm những gì mình đã làm, vì đó là cội nguồn của sức mạnh.

Hãy dành một chút thời gian để tận hưởng cuộc sống này, vì nếu bạn không cảm nhận đầy đủ được ý nghĩa sự hiện diện của bạn trên cõi đời này, bạn sẽ để những cơ hội đến với mình trôi qua một cách vô ích.

Hãy dành một chút thời gian để đọc sách vì đó chính là con đường ngắn nhất đưa bạn đến sự thông thái và trí tuệ.

Hãy dành một chút thời gian để yêu thương mọi người và đón nhận tình yêu mọi người dành cho bạn, vì đó là điều vô giá mà chỉ có con người chúng ta mới cảm nhận được.

Hãy dành một chút thời gian để cùng chia sẻ những khó khăn với mọi người. Một ngày trôi qua thật ngắn ngủi và vô vị khi ta chỉ nghĩ cho bản thân mình mà không quan tâm đến những người xung quanh.

Hãy dành một chút thời gian để làm việc. Không phải công việc nào cũng đem lại sự thăng tiến và thành đạt cho bạn, nhưng nếu không làm gì cả, bạn sẽ không bao giờ có cơ hội biết đến thành công.

- Hồng Nhung dịch

THÓI QUEN

Thói quen là những hành động được lặp đi lặp lại nhiều lần. Cuộc sống là một chuỗi các thói quen nối tiếp nhau. Những thói quen tốt sẽ mang đến cho bạn những lợi ích thiết thực. Ngược lại, những thói quen xấu sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống sinh hoạt của bạn, và thậm chí, khiến bạn phải trả giá đắt. Thói quen có thể giúp bạn làm nên sự nghiệp nhưng cũng có thể phá tan cơ đồ của bạn, như nhà tự nhiên học người Pháp Jean Baptiste Lamarck đã nói: "Thói quen làm nên bản chất thứ hai của mỗi người".

Ý nghĩ là thứ duy nhất bạn có thể kiểm soát hoàn toàn nếu bạn muốn. Não bộ của bạn sẽ ghi dấu một hành động nào đó khi bạn thực hiện nó lần đầu, sẽ trở thành nếp trong lần thứ hai và sẽ xuất hiện một con đường mòn trong lần thứ ba. Việc hình thành thói quen cũng giống như việc tiết kiệm tiền. Bạn có thể biến những đồng xu nhỏ hôm nay thành một gia sản kếch sù vào ngày mai, nếu biết cách tiết kiệm. Tương tự, những hành vi nhỏ nhất cũng có thể trở thành thói quen nếu chúng được lặp đi lặp lại nhiều lần. Khi bạn hành động theo tiêu chí tích cực ngày qua ngày thì sẽ đến lúc, điều đó trở thành thói quen và nếp sống của bạn.

Hãy kiểm soát suy nghĩ để tiến đến làm chủ thói quen của mình.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

Đầu tiên chúng ta tạo ra thói quen, rồi sau đó,

thói quen định hình chúng ta theo cách mà nó muốn.

HÃY KHẮC PHỤC NHỮNG THÓI QUEN XẤU,

NẾU KHÔNG, MỘT NGÀY NÀO ĐÓ, CHÚNG SẼ CHỈ HUY CHÚNG

TA.

- Rob Gilbert

CHIẾC "ÁO GIÁP"

Lần đầu tiên xa nhà, xa người thân, giã biệt tuổi thơ bên khu vườn đầy hoa trái và dòng sông trong xanh, thơ mộng phía sau nhà để bắt đầu một cuộc sống mới ở một nơi xa lạ, bạn sẽ phải làm những gì? Ở môi trường mới, bạn không quen một ai, ngay đến cô bạn cùng phòng trong ký túc xá đã sống bên bạn hơn một tháng nay cũng có cái vẻ gì đó thật xa cách. Từ phục trang cho đến cách đi đứng, nói năng của cô ấy đều khác với bạn. Cô ấy đến từ một vùng quê mà bạn chưa một lần viếng thăm. Căn phòng bạn đang ở cũng không giống với căn phòng bạn đã được giới thiệu trong ngày đầu nhập học, lúc có mẹ đi cùng. Nó có vẻ nhỏ hơn, lạnh lẽo và xấu xí hơn rất nhiều. Chính vì tất cả những điều đó mà bạn lúc nào cũng phải "mặc áo giáp", để tự bảo vệ mình trước những mối nguy hiểm tiềm ẩn trong một môi trường hoàn toàn xa lạ.

Những ngày đầu là một thử thách đối với bạn. Buồng tắm nhỏ xíu là nơi để rèn luyện và đánh giá khả năng thích nghi của bạn. Kết quả là mọi người đều thấy rằng không có gì phải phàn nàn, còn bạn thì ngược lại, luôn thắc mắc không biết phòng tắm có là nơi an toàn để mình có thể thoải mái cởi bỏ "áo giáp" và tự tin bước vào bằng đôi chân trần. Ánh mắt bạn buồn bã quan sát những con người đang đi lại dọc hành lang, tự hỏi không biết ai trong số họ rồi đây sẽ trở thành bạn tốt của mình.

Đã rất nhiều lần, giấc ngủ đến với bạn khi nước mắt vẫn còn chưa kịp ráo. Bạn nôn nóng mong thời gian qua thật nhanh cho đến ngày lễ Tạ ơn để được về nhà. Bạn đang nghĩ rằng giá mình được học ở ngôi trường chỉ cách nhà ba mươi phút lái xe thì tốt biết mấy! Bạn gọi điện thoại về nhà ít nhất mười cuộc mỗi tuần. Bằng một giọng thống thiết, rên rỉ, bạn kể lể với bố mẹ về nỗi nhớ nhà của mình. Mặc cho giọng than thở của bạn bi thảm đến mức nào, bố mẹ cũng chỉ nói mỗi một câu: "Con hãy thả lỏng bản thân và tạo cho mình những cơ hội để hòa nhập vào cuộc sống mới". Đến mức có lúc bạn giận dỗi và thoáng có ý nghĩ rằng, không biết

người đang nói chuyện với mình ở đầu dây bên kia có phải là bố mẹ của mình hay là chú vẹt nuôi trong nhà, chỉ biết lặp đi lặp lại: "Hãy cho mình một cơ hội, hãy cho mình một cơ hội".

Cái thời điểm mở đầu cho việc cởi bỏ "áo giáp" rồi cũng sẽ đến với tất cả mọi người, vấn đề chỉ là sớm hay muộn mà thôi. Và bạn cũng không là ngoại lệ. Đó chính là cái đêm bạn thức trắng vừa thưởng thức các món ăn vặt vừa tán gẫu cùng một nhóm bạn gái ở chung dãy lầu. Sau đêm đó, bỗng nhiên, nỗi ám ảnh về "cái mùi khó chịu và những con vi khuẩn gớm ghiếc trong phòng tắm" trong bạn nhạt dần. Thậm chí bạn đã có cảm giác thân thiết với một vài người bạn gái.

Đó cũng là lần đầu tiên kể từ khi xa gia đình, bạn leo lên giường với cái áo đầm ngủ thoải mái, mát mẻ mà không cần phải mặc thêm "áo giáp". Những đêm tiếp theo cũng vậy, bạn nhẹ nhàng chìm vào giấc ngủ không một chút âu lo. Cuối cùng, bạn đã có thể nhận ra rằng: từ nay, mình sẽ không còn ghì chặt lấy ống nghe để sụt sùi kể lể với bố mẹ về những khó khăn của mình. Thay vào đó, thật tự nhiên, bạn sẽ chậm rãi đi dọc hành lang, tìm đến phòng một vài người bạn để trò chuyện, trao đổi bài vở cùng nhau. Rồi ngày mai, khi điện thoại về cho bố mẹ, trong câu chuyện của bạn hẳn sẽ có thêm vài điều thú vị mới, rằng cô bạn mới quen của bạn thật dễ mến, đáng yêu; rằng hôm nay, trên chuyến xe buýt từ trường về, bạn đã nhường ghế cho một bác lớn tuổi... Chắc chắn bạn sẽ nghe chú vẹt nhà mình, không biết từ bao giờ, đã học lỏm bố mẹ bạn được câu: "Thật tuyệt vời, con gái yêu ạ!".

Một ngày nọ, sau khi tham gia buổi vũ hội do trường tổ chức, bạn quay sang hỏi người bạn chung phòng: "Tụi mình về nhà bây giờ chưa?". Và bạn chợt nhận ra rằng mình đang nói về căn phòng ở ký túc xá, nơi mà giờ đây, bạn bỗng thấy không còn xấu xí như lúc đầu nữa. Có lẽ, hệ thống lò sưởi đã được sửa lại, những bức tường cũng được quét lại vôi màu trứng sáo trông rất tinh tươm...

Đến một lúc nào đó, nếu bạn vẫn còn "mặc áo giáp" khi vào nhà tắm hay khi lên giường ngủ trong một môi trường mới thì bạn hãy thử một lần thả lỏng bản thân và cho mình một cơ hội nhé!

- Đan Châu dịch

Theo *Shoes in the Shower*

NHỮNG CÂU HỎI "TẠI SAO"

Chúng ta thường lãng phí rất nhiều thời gian và công sức vào những việc "đầu voi đuôi chuột" chỉ vì không xác định rõ mục tiêu trước khi bắt tay vào việc. Đây là một sai lầm mà bất kỳ ai cũng có thể khắc phục bằng cách đặt câu hỏi "Tại sao?" trước khi làm một việc gì đó.

Khi bắt đầu bằng câu hỏi "Tại sao?", bạn sẽ xác định được mục tiêu và chiều hướng phát triển của mình. Bạn sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian và năng lượng của bản thân.

Hãy tự vấn bản thân bằng những câu hỏi như: "Tại sao mình cần phải làm (hoặc từ chối) điều này?", "Tại sao mình lại lãng phí thời gian như vậy?", " Tại sao mình lại không biết biết ơn cuộc sống?", "Tại sao mình không dành nhiều thời gian hơn cho gia đình, bạn bè?", "Tại sao mình lại cứ lo lắng về những điều chưa xảy đến?"... Khi đó, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời cho những trăn trở của mình cũng như sẽ thận trọng hơn khi đưa ra quyết định tiếp theo.

Đặc biệt, khi dành thời gian để trò chuyện với chính mình một cách trung thực và cởi mở, bạn sẽ có thêm nhiều khám phá hữu ích và thú vị về bản thân. Dù có thể những khám phá ấy sẽ gây xáo trộn tâm hồn và cuộc sống của bạn nhưng nó cũng sẽ mang đến cho bạn cơ hội để hiểu rõ hơn về mình.

Khi tổng kết những gì bạn đã làm trong thời gian qua cùng với câu hỏi "Tôi là người thành công hay thất bại?", bạn sẽ hiểu hơn chặng đường mình đã đi qua cũng như định hình được hướng đi sắp tới. Không bao giờ là sai lầm hay thất bại hoàn toàn! Nếu nhận thấy những gì mình đã làm chứa đựng nhiều sai lầm, bạn hãy tự rèn luyện tính kỷ luật tự giác để có được những thay đổi tích cực hơn. Tất cả chúng ta đều mong muốn thành công và chắc chắn, chẳng ai muốn phí phạm thời gian cho thất bại. Knute Rockne từng nói: "Cả thế giới đều yêu mến người chiến thắng và chẳng ai nhòm ngó đến kẻ thất bại". Đánh giá đúng năng lực của bản thân sẽ giúp bạn

thoát ra khỏi những mộng tưởng hão huyền và tạo dựng được một cuộc sống như mong muốn.

Hãy hình thành cho mình thói quen hỏi "Tại sao?" trong mọi tình huống. Nhưng thay vì đưa ra những lời ta thán đầy luyến tiếc, bạn hãy nghĩ đến những giải pháp tích cực và tự đi tìm câu trả lời bằng chính nghị lực của bản thân. Khi làm được như vậy, bạn sẽ không phải hối tiếc về những gì mình đã làm hoặc không làm.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

HÃY DÀNH MỘT PHÚT...

Tất cả những người làm nên nghiệp lớn xưa nay đều là những người có tư tưởng lớn. Hãy chịu khó suy nghĩ. Nếu bạn chịu khó suy nghĩ thì bạn sẽ ít phạm sai lầm, ít bị lúng túng, lo lắng hay sợ hãi.

Nhưng bạn hãy hướng suy nghĩ của mình đến một mục đích cụ thể. Hãy hệ thống hóa những ý tưởng của bạn. Hãy lên kế hoạch hành động cho từng ngày, từng giờ, từng phút.

Napoleon là một người chịu khó suy nghĩ. Có một lần, vào giai đoạn khủng hoảng của Paris, người ta tìm thấy ông trong một gác xép tồi tàn – ông đang ngồi nghiên cứu đường phố Paris và vắt óc suy nghĩ về chiến lược hành động tiếp theo.

Hãy là người bạn đồng hành biết im lặng của chính mình. Hãy có trách nhiệm với nguồn tri thức mà mình sở hữu. Hãy vun trồng các giống cây mới trên mảnh đất thất bại của mình. Nếu biết xông pha và có quyết tâm sắt đá thì bạn sẽ gặt hái được hoa thơm quả ngọt.

Bắt đầu ngay từ ngày hôm nay, bạn hãy chịu khó suy nghĩ về mỗi hành động của mình và ý thức rằng, chỉ những người chịu khó suy nghĩ mới có thể làm được những điều lớn lao và hữu ích.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

BẠN CÓ ĐANG MỈM CƯỜI?

Có thể nói, tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời nhất của tạo hóa chính là gương mặt con người. Điều đặc biệt là trong muôn vạn con người được sinh ra từ thuở hồng hoang của trời đất, chưa bao giờ có hai gương mặt nào hoàn toàn giống nhau. Thêm một điều đặc biệt khác nữa: gương mặt con người luôn thay đổi theo thời gian!

Nét mặt biểu hiện tính cách và cảm xúc của con người. Muốn hiểu một người nào đó, điều bạn cần làm trước tiên là quan sát nét mặt của họ. Dù nhiều người có khả năng che giấu cảm xúc nhưng nếu chịu khó quan sát, bạn hoàn toàn có thể hiểu được suy nghĩ, xúc cảm của họ thông qua các biểu hiện trên gương mặt.

Trong mỗi thời điểm, mỗi hoàn cảnh khác nhau, bạn có thể chọn cho mình nét mặt phù hợp: khép kín, trung tính hoặc cởi mở. Không có gì sai trái khi bạn thể hiện cảm xúc chân thật của mình lên gương mặt. Vấn đề nằm ở chỗ: Hãy luôn ghi nhớ, nét mặt cởi mở chính là một trong những bí quyết giúp bạn lôi cuốn người khác vào câu chuyện của mình và là con đường gián tiếp giúp bạn đạt được mục đích trong thương thuyết.

Hãy quan tâm đến vẻ mặt của bạn bởi đây chính là ấn tượng đầu tiên về bạn trong mắt người đối diện. Nó ảnh hưởng rất lớn đến thông điệp bạn muốn truyền đạt. Hãy thay đổi vẻ mặt của mình nếu nhận thấy nó gây bất lợi cho việc giao tiếp của bạn.

Cách duy nhất để thay đổi được nét mặt chính là thay đổi tính cách. Hãy sống lạc quan và tập mỉm cười để có được một nét mặt cởi mở. Đây cũng chính là bước khởi đầu để có được thành công trong cuộc sống.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

TỰ LÀM GIÀU CHÍNH MÌNH BẰNG SÁCH

Sách chứa đựng kho tàng tri thức của con người trong mọi thời đại. Sách phản ánh cuộc sống chân thực và sinh động, đồng thời chứa đựng những chân lý vĩnh cửu đã được chứng minh qua thời gian. Không chỉ giúp con người giải trí, sách còn mang đến nguồn tri thức vô tận. Cuộc sống của con người sẽ trở nên nghèo nàn và nhàm chán nếu không có sách. Sách kết nối con người và mang họ đến gần nhau hơn, bất chấp mọi khoảng cách về không gian và thời gian.

Có thể nói, sự giàu có của nhân loại không nằm ở những kho báu đầy vàng, những kiến trúc đồ sộ hay những vùng đất trù phú. Nó nằm trong chính những cuốn sách được lưu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Tính cách một con người được thể hiện qua cách thức họ tiếp cận với tri thức của nhân loại, mà cụ thể là sách. Bạn có quyền lựa chọn thái độ đối với sách, hoặc học tập hoặc bỏ qua chúng. Bạn có thể dùng những triết lý, kinh nghiệm trong đó làm kim chỉ nam cho cuộc sống của mình, hoặc cũng có thể xem đó chỉ là lời phiếm đàm bên lề những cuộc "trà dư tửu hậu". Nhưng bạn nên nhớ rằng, những cuốn sách giá trị bao giờ cũng tồn tại qua thử thách khắc nghiệt của thời gian. Có những cuốn sách được viết ra từ hàng thế kỷ trước nhưng đến bây giờ, triết lý của nó vẫn còn nguyên tác dụng. Chúng chứa đựng những bài học vô giá và là người bạn đồng hành tốt nhất của con người. Vì thế, bạn hãy làm hồi sinh tư tưởng của tác giả bằng cách vận dụng nó trong cuộc sống của mình, và chia sẻ nó với những người xung quanh.

Ham hiểu biết là một yếu tố quan trọng làm nên sự thành công của những vĩ nhân. Khi tìm hiểu về cuộc đời của những người như Tổng thống Lincoln, Thomas A. Edison, Henry Ford, Maksim

Gorky,... bạn sẽ thấy được tầm quan trọng của sách. Họ là những người yêu sách và biết cách vận dụng nguồn tri thức vô tận từ sách để đạt tới thành công như mong muốn. Khi bị lưu đày biệt xứ, Napoleon đã nói với viên sĩ quan trên tàu: "Hãy đọc sách và hãy quan tâm đến thi ca. Các nhà thơ là những người có khả năng chắp cánh cho tâm hồn và mang đến cho ta cảm giác thần tiên".

Tuy nhiên, không phải cuốn sách nào cũng có thể mang bạn đến với thế giới của những điều tốt đẹp. Vì thế, hãy lựa chọn nguồn tri thức mà bạn thấy hữu ích và xác định xem đâu là những cuốn sách có giá trị nhất trong lĩnh vực đó. Bạn cũng nên hiểu rằng, nếu chỉ đọc sách đơn thuần thì việc đọc sách của bạn sẽ chẳng mang lại lợi ích gì. Hãy để cảm xúc hòa quyện trên từng trang sách và khéo léo vận dụng vào thực tế cuộc sống, vào công việc, vào các mối quan hệ... của bạn.

Hãy thường xuyên đọc những cuốn sách hay và đọc một cách có hệ thống. Hãy tự làm giàu cho chính mình bằng cách học hỏi những điều bổ ích từ sách, bởi như Maksim Gorki đã nói: "Mỗi cuốn sách mở ra trước mắt ta một chân trời mới".

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

RÈN LUYỆN TÍNH TỰ CHỦ

Nền tảng của sự thành công nằm ở tính kỷ luật tự giác và được thể hiện thông qua sự tự chủ. Tự chủ là lòng can đảm được sử dụng đúng lúc, là khả năng tự chế ngự và kiểm soát tất cả các trạng thái cảm xúc của bản thân. Nếu ví con người như một chiếc thuyền thì tính tự chủ chính là bánh lái, giữ cho thuyền đi đúng hướng, vượt qua những sóng gió của cuộc đời. Người hạnh phúc nhất chính là người có thể làm chủ được bản thân.

Điềm tĩnh là một trong những biểu hiện của sự tự chủ. Người giữ được điềm tĩnh luôn ẩn chứa trong mình nguồn sức mạnh to lớn. Điềm tĩnh giúp con người giữ được sự sáng suốt trong khi những người khác không còn kiên nhẫn. Khi bị ai đó đổ lỗi, khi mọi lời chỉ trích đều dồn về bạn, khi bạn liên tục vấp ngã hay khi bị bạn bè quay lưng..., ấy là những lúc bạn cần đến tính tự chủ và sự điềm tĩnh. Biết chế ngự bản thân và giữ được sự điềm tĩnh, bạn sẽ có được bình yên cũng như sẵn sàng đấu tranh cho những mục tiêu cao cả của đời mình. Hãy cố gắng giữ được vẻ bình tĩnh và cái tâm bình thản, sáng suốt trong mọi tình huống, bạn nhé!

Tính tự chủ được tạo nên bởi lòng kiên nhẫn, khả năng giữ im lặng và kiềm chế bản thân vì một mục tiêu xa hơn. Người không thể tự điều khiển được bản thân thì không bao giờ điều khiển được người khác. Người tự chủ luôn là người chiến thắng bởi họ luôn biết cách làm chủ bản thân trong mọi tình huống. Với sự tỉnh táo của mình, họ bình tĩnh phân tích vấn đề để đưa ra những giải pháp hữu hiệu nhất. Sự tự chủ của người lãnh đạo là tấm gương cho cấp dưới noi theo.

Tính tự chủ đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình hình thành tính cách của mỗi người. Nó giúp chúng ta cân bằng tính cách và cuộc sống của mình. Tất cả mọi người sinh ra đều mang trong mình những phẩm chất giống nhau, nhưng chỉ khi biết tôi rèn bản thân dưới sự chỉ đạo của sự tự chủ thì ta mới có thể hình

thành cho mình những đức tính cần thiết và hữu dụng khác.

Bạn có thể rèn luyện tính tự chủ bằng cách loại bỏ những suy nghĩ rối rắm và cảm giác sợ hãi của mình. Khi đã hình thành cho mình tính tự chủ, bạn sẽ có được sự sáng suốt cần thiết để tìm hiểu bản chất vấn đề và đưa ra giải pháp hiệu quả nhất cho công việc và cuộc sống của mình.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

KHÔNG ĐỐ KỴ

Đố kỵ nghĩa là bực tức, khó chịu trước những may mắn và thành công của người khác. Trong khi người thành công luôn nhìn thấy và học hỏi những đức tính tốt đẹp của người khác thì kẻ thất bại lại không làm được điều đó. Họ không muốn nhắc đến thành công của người khác, đồng thời luôn tìm cách chê bai, hạ thấp họ. Họ để mặc cho lòng tị hiềm, thói ganh tị, cảm giác tự ti gặm nhấm tâm trí ngày qua ngày.

Đố kỵ không những khiến con người cảm thấy mệt mỏi mà còn hạn chế sự phát triển của mỗi người. Thói đố kỵ khiến chúng ta lãng phí thời gian và không thể tận dụng hết năng lực để đạt được điều mình mong muốn. Ganh tị với sự thành công của người khác sẽ khiến chúng ta đánh mất cơ hội thành công của chính mình.

Tạo hóa tạo ra con người trong sự khác biệt và bình đẳng. Bạn cần phải ý thức được rằng, bạn là duy nhất và không bao giờ có người nào hoàn toàn giống bạn, cả về diện mạo lẫn tính cách. Vì thế, thay vì ganh tị với thành công và may mắn của người khác, bạn hãy tập trung toàn bộ tâm trí vào những ước mơ, dự định, đồng thời cố gắng hoàn thành chúng một cách triệt để. Hãy tự hào về sự khác biệt của bản thân bạn và vui mừng trước may mắn, thành công của những người xung quanh. Niềm vui ấy sẽ chắp cánh cho hạnh phúc của bạn và sớm muộn gì, bạn cũng sẽ đạt được thành công như họ.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

SAI LẦM

Sai lầm là một phần tất yếu trong cuộc sống. Không ai toàn diện đến mức không bao giờ phạm sai lầm. Nhưng điều đáng nói là chúng ta học được điều gì từ những sai lầm mình đã mắc phải.

Cách nhìn và ý chí của từng người dẫn đến các ứng xử khác nhau trước sai lầm. Với người này, sai lầm để lại những bài học bổ ích, những kinh nghiệm quý giá. Với người khác, sai lầm lại trở thành vỏ ốc để họ thu mình trong đó, không dám mạo hiểm lần nữa. Hãy biết chấp nhận sai lầm như một động lực để bạn tiếp tục phấn đấu. Nếu kế hoạch đầu tiên của bạn không mang lại hiệu quả thì hãy lập một kế hoạch khác; nếu vẫn thất bại, hãy thảo ra một kế hoạch khác nữa... Chinh phục thành công là hành trình không có điểm dừng. Hãy tiếp tục vững bước cho đến khi bạn đạt tới khát khao.

Một lần, sau khi cha Henry Ward Beecher thuyết giáo tại giáo đường Plymouth ở Brooklyn, một chàng trai trẻ đến gặp ông và nói:

- Thưa cha Beecher, cha có biết rằng trong bài thuyết giáo của cha sáng nay có một lỗi ngữ pháp hay không?

Beecher đáp:

- Chỉ một lỗi thôi ư? Ta nghĩ phải hàng chục lỗi cơ chứ.

Rõ ràng, 50% sức mạnh của Beecher toát ra từ chính những lỗi lầm mà ông đã mắc phải. Chúng chứng tỏ ông vẫn là một con người trần tục như bao người khác. Điều khác biệt ở đây là ông dám thừa nhận sai sót để tự hoàn thiện bản thân.

Con người thường mắc phải một trong hai loại sai lầm sau đây: Một loại sai lầm do thiếu hiểu biết và một loại sai lầm do bất cẩn. Trong khi những sai lầm do thiếu hiểu biết có thể được khắc phục

bằng quyết tâm học hỏi không ngừng thì sai lầm do bất cẩn thường khiến con người trở nên yếu đuối và nhu nhược. Những người thường xuyên mắc phải loại sai lầm này luôn phải đối diện với thất bại vì họ đã lãng phí bầu nhiệt huyết và nguồn năng lượng của mình.

Một trong những điều tốt đẹp mà bạn có thể làm mỗi ngày là hãy nỗ lực hết mình, và không sợ phạm sai lầm. Đừng chối bỏ, cũng đừng thất vọng nếu bạn mắc phải một sai lầm nào đó. Hãy tìm hiểu về chúng và rút ra những bài học hữu ích để tiếp tục tiến về phía trước!

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

GÓC NHÌN

Cuộc sống sẽ chẳng thay đổi, cho đến khi nào chúng ta thay đổi chính bản thân mình.

- Khuyết danh

Ngày xưa, có một vị vua cai trị cả một vương quốc rộng lớn. Một ngày nọ, ông quyết định vi hành đến những vùng đất xa xôi nhất của đất nước. Khi trở về cung điện, ông phàn nàn rằng chân ông rất đau. Điều này cũng hoàn toàn dễ hiểu, bởi đây là lần đầu tiên ông thực hiện một chuyến đi dài như vậy, trong khi đó, những con đường ông đi qua đều gập ghềnh, sỏi đá. Bực mình vì bị những cơn nhức mỏi hành hạ, ông ra lệnh cho tất cả các con đường trong vương quốc phải được bao phủ bằng da súc vật. Tất nhiên đây là một mệnh lệnh rất khó thực hiện và tốn kém cả về sức người, sức của nhưng vẫn không ai dám khuyên can nhà vua.

Thế rồi cuối cùng, một người hầu khôn ngoan đã dũng cảm đứng ra ngăn cản nhà vua. Anh ta nói:

- Tại sao quốc vương lại có thể tiêu tốn ngân khố một cách vô ích như vậy ạ? Tại sao Người không cắt những miếng da bò êm ái phủ quanh đôi chân trần của mình? Như vậy, không những chân Người sẽ không còn bị đau khi đi qua những con đường gập ghềnh sỏi đá nữa mà cả vương quốc cũng sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian, công sức, của cải!

Nhà vua rất ngạc nhiên trước lời đề nghị lạ lùng của người hầu, nhưng rồi sau đó ông cũng đã đồng ý. Vậy là đôi giày đầu tiên trong lịch sử đã ra đời.

Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta không cần bắt cả thế giới phải thay đổi theo mình, điều chúng ta cần, đơn giản chỉ là thay đổi góc nhìn và cách suy nghĩ của bản thân mà thôi.

- Thanh Giang dịch

Theo *Don't change the world*

NÓI LỜI CẢM ƠN

Thói quen cảm ơn người khác là một trong những thói quen tốt nhất mà bạn nên có. Hãy thử nghĩ xem, đã bao giờ bạn thấy khó chịu khi nhận một lời cảm ơn từ người khác? Hay đã bao giờ việc nói lời cảm ơn khiến bạn cảm thấy mình ti tiện, hèn kém đi? Nếu chưa thì hãy tập thói quen nói lời cảm ơn.

Chắc không cần phải giải thích bằng lời những cảm xúc của bạn mỗi khi bạn biết ơn ai đó. Một khi đã có thói quen biết ơn thì bạn sẽ chung sống với nó một cách vô thức. Những người biết mang ơn người khác thường thể hiện qua ánh mắt và thái độ của họ thói quen đó. Đó là phẩm chất dễ nhìn thấy nhất mà cũng dễ lan truyền nhất.

Nếu bạn phải tiếp xúc với một người lạnh lùng, chỉ biết làm việc như cái máy thì tôi khuyên bạn một điều: Đừng quên nói lời cảm ơn! Lời cảm ơn có tác dụng tạo nên sự phấn khích cho cả người nghe lẫn người nói. Nó có khả năng làm thay đổi cục diện vấn đề. Ngày sẽ đẹp hơn lên, mọi người sẽ trở nên bình đẳng với nhau hơn và mọi chuyện sẽ suôn sẻ hơn, nếu mỗi người đều có ý thức nuôi dưỡng lòng biết ơn.

Hãy tập thói quen nói lời cảm ơn bằng cách thừa nhận công sức của người khác, bất kể đó là ai – cô thư ký của bạn, anh tiếp viên trong nhà hàng, bạn bè hay chồng/vợ bạn. Và cho dù việc họ làm có bình thường đến mấy, bạn cũng đừng bao giờ quên nói lời cảm ơn với nụ cười tươi. Đó là một sự đầu tư có lợi.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

HỌC CÁCH QUAN TÂM

Con người thường thể hiện rõ bản chất thông qua cách xử sự với cuộc sống và những người xung quanh. Những người khôn ngoan luôn đối xử với người khác thẳng thắn, cởi mở và khéo léo. Họ hiểu rằng, chính cách xử sự này đã giúp họ sống một cuộc đời thanh thản và hạnh phúc. Khi xử sự đúng mực và lịch sự, bạn sẽ để lại ấn tượng tốt đẹp trong lòng người khác, từ đó, các mối quan hệ của bạn sẽ trở nên thuận lợi hơn rất nhiều. Không những thế, nụ cười rạng rỡ hoặc thái độ lịch lãm của bạn còn có thể tạo nên sự khác biệt cho cuộc sống của những người xung quanh. Khi đặt mình vào vị trí người đối diện, bạn sẽ hiểu rõ hơn cảm giác của họ, đồng thời sẽ thận trọng hơn trong cách giao tiếp, ứng xử thường ngày của mình.

Ralph Waldo Emerson đã nói: "Hãy tin tưởng mọi người, và họ sẽ chân thật với bạn; hãy đối xử cao thượng với người khác, và họ sẽ cao thượng với bạn". Người biết xử sự luôn chu đáo và khéo léo trong quá trình giao tiếp với người khác. Tuy nhiên, sự chu đáo và khéo léo đó phải xuất phát từ lòng chân thành chứ không phải là sự giả tạo. Một khi bạn thật lòng đối xử tốt với người khác, chắc chắn bạn sẽ nhận về nhiều hơn những gì đã cho đi.

Bất kỳ ai cũng có thể mang đến sự khác biệt cho cuộc sống của người khác bằng sự quan tâm và cách xử sự đúng mực của mình. Hãy học cách quan tâm đến mọi người và hình thành cho mình thói quen tốt đẹp này. Hãy bắt đầu bằng những hành động nho nhỏ với những người mà bạn thương yêu, đồng thời hãy thể hiện bản chất tốt đẹp nhất của bạn, bất kể bạn đang làm gì hay đang ở đâu. Tôi tin đây chính là sự đầu tư khôn ngoan và bạn sẽ không bao giờ hối tiếc vì sự đầu tư này.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

NIÊM VUI VÀ TÌNH NGƯỜI sẽ thật sự bền vững

khi bạn **BIẾT QUAN TÂM NGƯỜI KHÁC**

như quan tâm chính bản thân mình.

- Khuyết danh

DIỆU KỲ TÌNH BẠN

Túi Hạt Giống Màu Vàng

"Những hạt giống màu vàng.

Những hạt giống của tình bạn,

một tình yêu không bao giờ thay đổi.

Những hạt giống giúp bạn

thêm yêu cuộc sống và tin tưởng vào

sự tốt đẹp của cuộc đời."

TÌNH BẠN

Bạn bè cần thiết cho cuộc sống của mỗi người tựa như việc chúng ta cần không khí để thở, cơm để ăn và quần áo để mặc. Không có bạn bè, cuộc sống của con người sẽ trở nên đơn độc, buồn chán và vô nghĩa.

Để có bạn, trước hết bạn phải trở thành một người bạn đúng nghĩa. Nghệ thuật kết bạn là nghệ thuật của trái tim. Chỉ khi bạn đến với người khác bằng cả tấm lòng của mình thì khi đó, bạn mới được đền đáp. Tình bạn sẽ giúp chúng ta có thêm lòng can đảm, niềm vui và tìm thấy ý nghĩa thật sự của cuộc sống.

Bạn bè là chỗ dựa tinh thần vững chắc giúp ta vượt qua mọi thử thách và vững vàng tiến bước. Nhưng tình bạn đúng nghĩa không tính bằng số lượng bạn bè mà bạn có. Vì thế, nếu bạn không thể và không muốn mở rộng mối quan hệ thì hãy tìm cho mình một người bạn đích thực. Đó là người có thể chia sẻ mọi buồn vui của cuộc sống và giúp bạn khám phá ra tiềm năng trong mình. Khi bạn tìm được một người bạn như thế, cũng có nghĩa là bạn đã tìm được chính mình.

Người bạn đích thực là người luôn hiểu và ủng hộ bạn khi những người khác đã quay lưng. Nhưng đó cũng là người sẵn sàng tranh luận hoặc khuyên can nếu bạn mắc phải sai lầm nào đó.

Một đôi bạn thân thiết là những người có thể ngồi với nhau hàng giờ mà chẳng cần phải nói tiếng nào. Nhưng khi chia tay, mỗi người đều cảm thấy phấn khởi và tràn đầy niềm lạc quan, tin tưởng!

Một tình bạn chân thành sẽ giúp chúng ta tiến lên phía trước và đạt được thành công như mong muốn. Hãy tìm cho mình một người bạn đích thực và vun đắp cho tình bạn ấy được lâu bền. Hãy nhớ rằng, so với tình bạn, cuộc sống này thật ngắn ngủi.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

KHOẢNH KHẮC

Nếu bạn không thể là tất cả đối với một ai đó, thì hãy trở thành một người bạn. Nếu bạn không thể là cả cuộc đời của người ấy, thì hãy bằng lòng trở thành một khoảnh khắc trong đời. Hãy trao nhau nụ cười và một cử chỉ thân ái để sưởi ấm lòng nhau. Hãy làm điều tốt cho bạn mình, mang lại những bất ngờ nho nhỏ để mỗi ngày đều có những niềm vui. Dù chỉ là một biểu hiện nhỏ, một cú điện thoại, một mẩu thư, hay bất cứ điều gì mà bạn có thể nghĩ ra đều mang lại niềm vui to lớn cho người được nhận. Mọi người sẽ thật sự biết ơn bạn về tình cảm mà bạn dành cho họ…

Nếu bạn không thể giải quyết vấn đề rắc rối thay cho người khác, thì hãy an ủi và làm họ yên lòng. Hãy gieo vào lòng họ hạt giống của niềm tin vào sức mạnh bản thân. Những điều nhỏ nhoi nhưng được bạn thực hiện với sự tế nhị và trái tim yêu thương sẽ mang lại những kết quả không ngờ. Hãy cho họ biết rằng luôn có một người bạn quan tâm tới mình. Hãy làm cho cuộc đời họ trở nên nhẹ nhàng hơn, dù chỉ là trong một thoáng giây. Có thể họ chỉ cần một bàn tay nâng họ dậy. Đừng quay đầu nhìn lại quá khứ, cuộc sống này vốn ngắn ngủi. Đừng đợi chờ. Mọi người đang cần bạn. Nếu bạn không thể làm cho một ngày của họ dễ dàng hơn, thì hãy làm điều đó vì một giây phút đáng yêu. Điều đó có thể rất quan trọng với một ai đó…

- Hoa Phượng dịch

Theo *The Friendship Creed*

TÀI SẢN QUÝ GIÁ NHẤT

mà mỗi chúng ta đều có cho riêng mình,

ĐÓ LÀ NHỮNG NGƯỜI BẠN.

- Khuyết danh

BẠN CHUNG PHÒNG

Từ thuở lọt lòng đến nay, tôi chưa bao giờ dám nhận mình là người sạch sẽ, ngăn nắp. Tôi đặt ra một chân lý bất di bất dịch "bừa bãi là biểu hiện của một thiên tài" để biện hộ cho lối sống tự do, vô kỷ luật của mình. Đến khi trở thành một sinh viên lên thành phố trọ học, phải sống chung phòng với một người bạn, tôi vẫn giữ cái "nguyên tắc" sống bê bối, bừa bộn đó. Tôi cũng chẳng hiểu cơ duyên nào đã đưa đẩy tôi gặp một người bạn cùng phòng có tính cách hoàn toàn trái ngược với mình như thế. Kim, cô bạn chung phòng với tôi, quả là một người vô cùng ngăn nắp. Mọi thứ đều được cô ấy sắp xếp ngay ngắn và đặt đúng vị trí của nó. Cô ấy dán nhãn cho những đồ vật của mình, và mua cả một cái ống đựng bút nhỏ nhắn, xinh xắn về cũng chỉ để... đựng bút. Trong khi đó, tôi cũng có một cái như thế và không biết từ bao giờ nó đã bị biến thành một nơi để tôi tống vào đó tất cả những thứ lặt vặt, linh tinh như đồng xu, những mẩu giấy vụn... Nếu bắt gặp một cây bút cắm trong đó thì tôi sẽ "hồn nhiên" nghĩ rằng nó đã tự tìm đường chui vào chứ chắc chắn không phải do tôi đặt vào.

Trong khi Kim ngày càng trở nên ngăn nắp hơn thì tôi chỉ toàn làm những điều ngược lại. Cả hai đứa đều đã chán nhau đến tận mang tai nên thường tìm cách châm chọc đối phương. Nếu cô ấy luôn than phiền về đống áo quần lộn xộn và dơ bẩn của tôi thì tôi lại khó chịu ra mặt và không ngừng châm chích rằng "mùi thuốc sát trùng" trên người cô ấy luôn làm tôi muốn bệnh. Tôi nhớ có lần, Kim vừa chun mũi vừa tống toàn bộ những giỏ hoa khô mốc meo của tôi vào sọt rác, cứ như thể chúng mang vi trùng truyền bệnh sốt rét da vàng vậy. Để trả đũa, tôi cố tình vất bừa một vài cuốn sách cũ của mình lên cái bàn không một hạt bụi của cô ấy...

Tình trạng căng thẳng và "chiến tranh lạnh" giữa tôi và cô ấy cứ kéo dài cho đến một buổi tối nọ, khi Kim vào phòng và mặt cô ấy đỏ bừng lên giận dữ khi nhìn thấy một chiếc giày còn lấm bùn của tôi đã tự tìm đường đến nằm gọn dưới gầm giường của cô ấy (thật

không thể nào giải thích nổi!). Tôi cũng chẳng hiểu tại sao một chuyện cỏn con như thế mà lại khiến Kim tức tối đến vậy. Cô ấy cầm nó lên, ném thật mạnh sang phía giường của tôi. Không may, cú ném quá mạnh đã làm rơi chiếc đèn ngủ của tôi xuống đất, vỡ tan tành. Những mảnh thủy tinh văng tung tóe khắp sàn nhà và phủ đầy lên mấy đôi bít tất mà tôi định lát nữa sẽ treo lên giá cho gọn gàng. Tôi điên tiết nhảy bật ra khỏi giường và bắt đầu mắng như tát nước vào mặt cô ấy. Tôi bêu riếu cô ấy là người lạnh lùng, xấc láo và thô lỗ. Cô ấy cũng chẳng chịu thua, vừa hùng hổ kết tội tôi vừa kể lể đủ mọi thói hư tật xấu của tôi. Màn khẩu chiến của chúng tôi kết thúc bằng việc cả hai cùng xô đẩy nhau nhằm tống đối phương ra khỏi phòng để giành phần đóng sập cửa vào mặt của người còn lại.

Tôi tin chắc rằng việc cùng sống trong một phòng của chúng tôi sẽ không thể kéo dài thêm dù chỉ một đêm nữa thôi nếu như không có cuộc điện thoại đó. Trời càng về khuya thì bầu không khí trong phòng càng trở nên ngột ngạt. Chúng tôi ngồi đó, mỗi người một giường với những lời rủa thầm trong bụng dù không ai nói với ai lời nào. Đột nhiên, chiếc điện thoại di động của Kim đổ chuông. Cô ấy vội vàng đứng dậy và cầm máy nghe. Nhìn vẻ mặt căng thẳng, thoáng chút bối rối của cô ấy, tôi nghĩ ngay đến chuyện gì đó không hay đã xảy ra với Kim. Lúc trước, tôi có nghe Kim tâm sự rằng cô và bạn trai dạo gần đây thường xuyên cãi vã vì những chuyện rất vặt vãnh. Qua cuộc nói chuyện điện thoại của Kim, tôi nhận thấy giữa họ đã có mâu thuẫn nghiêm trọng, và cũng không loại trừ khả năng anh chàng kia đã nói lời chia tay với Kim. Không biết tôi đoán có đúng không, chỉ thấy Kim tắt máy điện thoại rất cương quyết, nhưng sau đó lại vùi mình trong chăn khóc nức nở.

Vì tự ái, tôi không buồn hỏi nhưng thật lòng tôi cũng thấy thương cho cô ấy và không muốn bỏ mặc Kim lúc này. Rồi tôi chợt nảy ra một ý định. Một cách chậm rãi, tôi bắt tay vào dọn dẹp, bắt đầu từ một nửa bên phía giường của mình. Tôi sắp xếp lại tủ sách chung của hai đứa cho gọn gàng, rồi thu nhặt số quần áo và bít tất đang nằm vương vãi khắp nơi. Sau đó, tôi trải lại mền gối cho ngay ngắn, chỉn chu rồi quét dọn các mảnh vỡ trên sàn nhà (nhưng quyết không đụng tới các hộc tủ, việc gì cũng phải có giới hạn của nó mà!)... Tôi làm việc chuyên tâm đến nỗi Kim đã chui ra khỏi chăn từ lúc nào tôi cũng không biết. Cô ấy ngẩn người đứng nhìn tôi, quan sát mọi cử động của tôi với vẻ mặt ngạc nhiên hết sức. Dọn dẹp xong, tôi phủi tay tỏ ý mãn nguyện và lặng lẽ đến ngồi trên mép giường của cô ấy mà chẳng nói câu nào. Có lẽ vì tôi cũng chẳng biết nên nói những gì vào lúc này. Bàn tay cô ấy chợt nắm

lấy tay tôi thật chặt. Tôi cảm thấy một sự ấm áp dễ chịu lan tỏa trong tim mình. Kim nhoẻn miệng cười thật tươi với tôi và nói: "Cảm ơn cậu!". Vậy là tôi và Kim lại tiếp tục làm bạn chung phòng không chỉ vài ngày mà suốt hai năm trời. Tuy không phải lúc nào chúng tôi cũng nhìn thẳng vào mắt nhau hay tỏ ra thật thân thiết nhưng cả hai đều đã biết cách cư xử như thế nào để cùng nhau chung sống thuận hòa.

- Đan Châu dịch

Theo *Learning How to Be Roommates*

BẠN VÀ NGƯỜI QUEN

Có sự khác nhau giữa bạn và người quen. Người quen là người mà ta biết tên, ta gặp gỡ thường ngày. Ta và người quen có thể có một số điểm tương đồng và ta cảm thấy việc gặp gỡ, trò chuyện với người đó là điều bình thường. Người quen là người mà ta có thể sẽ mời về nhà và cùng nhau chia sẻ mọi thứ ngoại trừ cuộc sống của ta. Đôi khi có những hành động của người quen mà ta không tài nào hiểu được vì ta chưa biết hay chưa hiểu được nhiều về người quen.

Còn bạn thì sao? Bạn là người mà ta luôn nghĩ về ngay cả khi bạn không ở gần ta. Mỗi khi gặp được một người nào đó ấn tượng, xem bộ phim hay, hoặc vô tình đứng trước một khung cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp, là trong lòng ta nghĩ ngay đến bạn. Ước gì lúc này có bạn ở đây. Vì ta biết rằng bạn cũng sẽ có mối đồng cảm giống như ta.

Bạn là người sẽ không bao giờ cười vào nỗi đau của ta mà luôn tìm cách xoa dịu, làm lành vết thương ấy ngay. Bạn luôn là người nói thật và nói thẳng mỗi khi ta làm sai điều gì. Bạn luôn là người chỉ cho ta cách làm đúng nhất.

Bạn sẽ là người mà ta ôm chầm lấy và cùng hát vang bài ca hạnh phúc trong những ngày vui của cuộc đời. Và mỗi khi gặp trắc trở, ta lại tìm đến bạn để chia sẻ nỗi niềm.

Mãi đến sau này, giữa cuộc sống bộn bề, bạn sẽ luôn là người đồng hành cùng ta. Trải qua những thăng trầm của cuộc sống, ta chợt nhận ra rằng ta có rất nhiều người quen nhưng ta không có nhiều bạn.

- Đặng Thị Hòa dịch

Theo *Internet*

CÂU CHUYỆN Ở THÀNH PHỐ QUEENS

Tôi lớn lên trong một khu phố cổ, thuộc thành phố Queens vốn có những con đường gập ghềnh quanh co. Khi còn bé, cha mẹ nghiêm cấm tôi chơi với những đứa trẻ cùng tuổi trong xóm. Vì vậy, tôi hoàn toàn không có một người bạn hàng xóm nào.

Vào kỳ nghỉ hè năm tôi mười hai tuổi, cha mẹ cho phép tôi ra ngoài chơi cùng bọn trẻ và ở đó tôi gặp được Manny.

Manny rất thích chơi trò "tạt lon", tôi cũng thích nhưng không biết cách chơi nên đứng nhìn rất tội nghiệp. Hình như chẳng có đứa trẻ nào để ý đến sự có mặt của tôi, nhưng Manny thì khác. Cậu ấy chắc hẳn thấy được niềm khát khao trong mắt tôi nên đến mời tôi cùng chơi. Manny là người duy nhất trong đám trẻ quan tâm đến tôi và kiên nhẫn chỉ cho tôi chơi những trò mới lạ. Từ đó, chúng tôi lúc nào cũng cùng chơi với nhau, và kể cho nhau nghe những câu chuyện bí mật của mình. Suốt đời tôi không bao giờ quên cử chỉ thân thiện của Manny đối với tôi.

Đến năm học mới, cha mẹ tôi lại không cho tôi chơi cùng các bạn hàng xóm vì lo ngại tôi sẽ mất tập trung trong việc học. Nhưng điều này không ngăn được Manny. Cậu ấy trèo lên cầu thang thoát hiểm của nhà tôi, còn tôi khóa cửa phòng mình và ra ngoài cửa sổ để trò chuyện. Chúng tôi say sưa nói với nhau về mọi thứ. Có một người bạn tốt như Manny, cuộc sống của tôi trở nên vui vẻ hẳn. Manny đúng là người bạn đáng mến.

Một ngày nọ, chúng tôi cãi nhau rất kịch liệt về chuyện cậu ấy quăng đôi dép bẩn lên ba lô của tôi. Tôi không những đã xúc phạm mà còn bướng bỉnh không chấp nhận lời xin lỗi của Manny. Tôi không nghe điện thoại, không quan tâm đến tiếng gọi khẩn khoản của Manny khi cậu ấy đứng dưới đất gọi tên tôi. Một tuần sau, chúng tôi vẫn chưa làm lành với nhau.

Vào một hôm trời mưa xối xả, tôi nghe tiếng Manny dưới cửa sổ, hình như cậu ấy quyết tâm sửa chữa rạn nứt giữa chúng tôi. Nhưng Manny càng quyết tâm, tôi càng hẹp hòi và không đoái hoài đến điều ấy. Cuối cùng trong cơn tuyệt vọng, Manny nói:

- Sheila ơi, ngày mai gia đình mình phải chuyển đi nơi khác. Mình muốn gặp cậu lần cuối.

Tôi cho rằng cậu ấy đang lừa phỉnh mình. Làm sao gia đình cậu ấy lại chuyển đi đột ngột như thế được? Tôi chưa bao giờ nghe Manny nói với tôi về chuyện này nên thản nhiên tự nhủ: "Cậu nói dối giỏi lắm Manny!" rồi mạnh tay đóng sầm cửa sổ.

Một thời gian sau, khi lòng tự ái dịu lại, tôi đi tìm Manny. Khi đó, tôi mới biết điều cậu ấy nói là sự thật. Tôi cảm thấy hụt hẫng và hối hận vô cùng. Tôi không biết Manny hiện giờ ở đâu, và cũng không biết số điện thoại của gia đình cậu ấy, cứ như thể Manny đã biến mất không lưu lại dấu vết gì cả. Vì sự ngoan cố, tự ái ngớ ngẩn của mình, tôi đã đánh mất người bạn mà tôi quý nhất. Tôi không bao giờ tha thứ cho mình, và luôn cầu mong có một cơ hội để gặp lại Manny.

Mười năm sau, tôi kết hôn và chuyển đến sống tại Florida. Mặc dù đã lập gia đình, nhưng trong sâu thẳm tâm hồn tôi luôn có một nỗi buồn ray rứt về tình bạn ở thành phố Queens êm đềm.

Bấy giờ, tôi làm việc cho một công ty bảo hiểm và thường xuyên sử dụng máy vi tính. Công việc cũng khá căng thẳng nên để giảm stress, tôi vẫn thường trò chuyện với những người bạn trên mạng internet. Tôi lấy một biệt danh, và thường hỏi với người giao lưu:

- Bạn có từng sống ở thành phố Queens không?

Câu trả lời của họ luôn làm tôi thất vọng. Cho đến một hôm, một ai đó trên mạng trả lời: "Hồi nhỏ tôi từng sống ở thành phố Queens". Tôi vui mừng gặp được người đồng hương, nên hỏi:

- Bạn ở quận nào trong thành phố Queens?

Người đó trả lời:

- Khu phố Astoria.

Tôi phấn khích:

- Thật trùng hợp! Mình cũng đã sống ở khu phố Astoria. Tên bạn

là gì?

Suy nghĩ một lúc, người đó trả lời:

- Tên thật của tôi là Manny.

Tim tôi đập mạnh, ngón tay tôi thoăn thoắt gõ bàn phím:

- Mình cũng có một người bạn tên là Manny. Tên mình là Sheila.

Ngay lập tức, một dòng chữ hiện trên màn hình:

- Tôi cũng có quen một người tên là Sheila.

Tôi không tin vào mắt mình, "Chẳng lẽ là cậu ta?" - Tôi nghĩ thầm và không kiềm chế được, tôi hỏi: "Có khi nào tên anh là Manny Rivera không?".

Liền sau đó, anh ta viết: "Ôi! Sheila ơi! Mình đây! Mình đã mong gặp cậu biết bao!"

Sau đó chúng tôi còn "kiểm tra" nhau bằng cách gợi lại những kỷ niệm mà chỉ có hai chúng tôi biết. Tôi và Manny vui mừng được gặp lại nhau sau hơn mười năm xa cách. Lời cầu nguyện của tôi đã trở thành sự thật, và cho đến bây giờ tôi vẫn quý trọng tình bạn mà cậu ấy đã dành cho tôi. Sau mười năm và cách xa 1.200 dặm, chúng tôi lại tìm được nhau bằng những cái tên giả trên internet. Cuộc hội ngộ của chúng tôi đúng là một điều kỳ diệu trong cuộc sống.

- Nhã Khanh dịch

Theo *Small Miracles for Friendship*

ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA TÌNH BẠN

Tôi muốn bạn biết rằng tôi thật sự hạnh phúc khi có được một người bạn như bạn. Trái tim tôi có thể cảm nhận được sự chân thành trong tình cảm bạn dành cho tôi. Việc có bạn ở bên luôn khiến tôi an lòng, vì tôi biết bạn sẽ là người lắng nghe khi tôi tâm sự lòng mình, bạn sẽ là người chia sẻ khi tôi gặp đau khổ, và khi tôi hạnh phúc, bạn là người thật sự mừng vui.

Điều tuyệt diệu nhất trong tình bạn của chúng ta, đó là mỗi khi bên nhau, tôi và bạn đều có thể dễ dàng nói lên suy nghĩ của mình. Việc chung nhau niềm vui, chung nhau nỗi buồn giữa tôi và bạn đã trở thành một điều hết sức tự nhiên. Mỗi phút giây có mặt bên cạnh bạn, tôi luôn cảm thấy thanh thản và bình yên, bởi tôi không phải cố giấu cảm xúc của mình. Và ngay cả lúc xa nhau, việc lấp đi nỗi nhớ bạn trong trái tim tôi là điều không thể, nhưng tôi vẫn cảm thấy ấm áp, hạnh phúc bởi tôi biết bạn không bao giờ rời xa tôi, không bao giờ bỏ rơi tôi.

Tình bạn của chúng ta rất quan trọng đối với tôi. Đó là một phần không thể thiếu của cuộc đời tôi. Đôi khi, tôi nghĩ rằng bạn chính là món quà mà cuộc sống đã dành cho tôi, để làm cho ngày dài trở nên nhẹ nhàng hơn, và cho những nỗi đau dịu bớt. Khi bạn đan tay vào bàn tay tôi, bạn đã lấp đầy khoảng trống trong trái tim tôi. Cảm ơn bạn, người bạn thân nhất của tôi!

- Hoa Phượng dịch

Theo *Friendship, Forever and Ever*

HÃY HỨA VỚI TÔI...

Bạn ơi, *hãy hứa* với tôi rằng bạn sẽ luôn đối xử tốt với bản thân mình. Mỗi buổi sáng hãy ngắm mình trong gương và mỉm cười để bắt đầu một ngày mới; và khi tối đến, hãy ngước nhìn những vì sao mà thầm ước như ngày còn bé. Hãy mạnh mẽ và nuôi dưỡng niềm tin yêu trong trái tim mình. Nỗi đau rồi sẽ sớm qua, đừng giữ mãi trong lòng những muộn phiền, lo lắng. Mỗi phút giây của cuộc đời này đều đặc biệt biết bao, đừng lãng phí dù chỉ là một khoảnh khắc. Có biết bao điều bạn nên làm - hãy nghe một bản nhạc du dương, hãy tìm nguồn cảm hứng từ thiên nhiên và hãy học hỏi không ngừng.

Hãy hứa với tôi, rằng bạn sẽ tiếp tục tin vào những câu chuyện cổ và tin vào phép mầu của những giấc mơ. Dù bạn có mơ ước gì xa xôi, thì một ngày nào đó nó sẽ trở thành sự thật. Hãy ngẩng cao đầu để tận hưởng ánh nắng chan hòa. Đừng bao giờ mất niềm tin, và dù trong hoàn cảnh nào đi nữa cũng vẫn giữ nụ cười trên môi. Bạn cũng phải luôn nhớ rằng bạn luôn có một thiên thần hộ mệnh ở cạnh bên, luôn dõi theo và bảo vệ bạn. Hãy kiếm tìm, bạn sẽ có được tình yêu, hạnh phúc và thành công thật sự.

Hãy hứa với tôi như thế, bạn nhé!

- Hoa Phượng dịch

Theo *Promise Me That You Will*

THẾ NÀO LÀ MỘT NGƯỜI BẠN?

Bạn bè là những người đặc biệt quan tâm đến nhau bằng một tình cảm không vụ lợi.

Những người bạn nhìn thấy ở nhau những điều tốt đẹp; những lỗi lầm sẽ không bị mang ra phán xét.

Người bạn không ngoảnh mặt đi khi bạn gặp khó khăn, sẽ chẳng làm ngơ khi bạn gặp đau khổ mà thay vào đó là những lời động viên có thể mang lại sức mạnh vô bờ.

Bạn bè chẳng bao giờ ngại ngần khi phải nói ra sự thật, luôn luôn thẳng thắn nhưng cũng sẽ không làm bạn tổn thương.

Những người bạn sống dựa vào nhau bằng niềm tin mạnh mẽ nhất. Chính niềm tin ấy khiến chúng ta có thể chia sẻ cùng nhau cả những điều tốt đẹp lẫn khó khăn nhất trong đời bằng nụ cười.

Bạn chính là một người như thế, và tôi hạnh phúc biết bao khi được có bạn trong đời.

***

Nếu trong lòng bạn còn vương vấn điều gì, thì tôi sẽ bên bạn và sẻ chia tất cả.

Nếu cuộc đời quá khắc nghiệt khiến những giấc mộng của bạn tan vỡ, thì bờ vai tôi đây - là nơi bạn có thể dựa vào.

Nếu bạn cần một người nâng đỡ, thì tôi sẽ đưa bàn tay của tôi cho bạn nắm lấy.

Nếu tất cả đối với bạn dường như sụp đổ, thì tôi sẽ đến, ở bên bạn cho tới khi bạn cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

Nếu bạn cần một chỗ trú, thì cửa nhà tôi luôn rộng mở đón chào.

Nếu ai đó khiến con tim bạn tan vỡ, thì tôi sẽ cùng bạn chữa lành.

Khi bạn cảm thấy buồn phiền hay trống trải, tôi sẽ đến và chỉ cho bạn thấy rằng bạn không bao giờ cô độc.

Nếu bạn lạc lối giữa trời khuya, thì tôi sẽ là người đưa bạn về nhà.

Dẫu tất cả mọi người đều quay lưng lại với bạn, thì tôi hứa, tôi sẽ là người ở lại bên bạn, bởi vì chúng ta là những người bạn.

- Hoa Phượng dịch

Theo *How to be a true friend*

CẢM ƠN BẠN

Giữa dòng đời bất tận, tôi và bạn đã gặp nhau, đôi khi sự gặp gỡ chỉ là tình cờ, nhưng đôi lúc lại là sự sắp đặt của số phận. Có những người mà ngay từ lần gặp gỡ đầu tiên, ta đã cảm nhận được một tình cảm thân tình.

Chúng ta đã cùng trò chuyện về mọi điều trong cuộc sống, đã từng bộc bạch cùng nhau về những hoài bão, đã từng tâm sự để hiểu rõ sự giống nhau cũng như khác biệt của nhau. Bên nhau, chúng ta đã không giấu giếm điều gì. Chúng ta đặt những lo âu bên bệ cửa sổ để gió cuốn đi xa mãi. Bạn đã truyền cho tôi niềm tin vào những ước mơ và là nguồn động viên vô bờ khi tôi chực khóc. Chỉ bằng một lời động viên từ trái tim chân thành, bạn đã vực tôi dậy từ hố sâu thất vọng. Bạn là nơi trú ẩn bình yên khi tôi gặp phải những khắc nghiệt của cuộc đời. Bạn đã luôn ở bên tôi, đã trao cho tôi niềm tin và hy vọng, sưởi ấm tôi bằng trái tim yêu ấm áp của mình.

Bạn là người mà tôi có thể nói hết mọi điều, kể cả những việc riêng tư, bí mật nhất. Bạn không bao giờ phán xét quá khứ của tôi. Chúng ta không bao giờ làm cho nhau thất vọng, bởi giữa tôi và bạn luôn là sự tôn trọng, yêu thương, và vì thế ở bên nhau, chúng ta luôn có thể vui cười. Bạn là những người hiểu tôi hơn ai hết và với tôi, tình cảm ấy không hề có một giới hạn nào, cả khi xa nhau, trái tim tôi vẫn ấm áp vì cảm nhận được bạn luôn ở bên mình.

Có được một người bạn, đó quả thật là một món quà tuyệt diệu của cuộc sống. Những người bạn thường đi song hành với nhau, chứ không phải là người quá nổi trội, hay tụt hậu mãi đằng sau. Mỗi người chúng ta đều có những con đường khác nhau để đi trong đời, và đôi khi cuộc sống trở thành một gánh nặng mà ta phải vác trên vai. Chính bạn là người sẵn sàng chia sẻ những gánh nặng đó, mang đến cảm giác bình an - không phải bằng những ngôn từ sáo rỗng, hoa mĩ mà đơn giản chỉ là một sự lắng nghe thật

chân tình. Bên bạn, cuộc sống nhẹ nhàng hơn biết bao.

Trong cuộc sống của chúng ta, có nhiều điều dễ dàng đến rồi đi, nhanh chóng và mỏng manh như một làn khói, dễ tan vỡ như lâu đài cát trước những cơn sóng gào. Chỉ có tình cảm là điều duy nhất có thể vượt qua mọi bão giông cuộc đời, là nền tảng, là gốc rễ cho mọi niềm vui và nguồn hạnh phúc. Và không có gì tuyệt vời hơn được gửi trao tình cảm của mình cho một người khác, và rồi cảm nhận được sự bình yên khi được gọi nhau là bạn.

- Hoa Phượng dịch

Theo *Friends for Life*

CUỘC SỐNG, NIỀM TIN VÀ HY VỌNG

Túi Hạt Giống Màu Lục

"Những hạt giống màu lục.

Những hạt giống của sự sống, niềm tin và hy vọng.

Những hạt giống giúp bạn có thêm nhiều niềm tin

và thêm nhiều sức mạnh."

NIỀM TIN CUỘC SỐNG

Có bao nhiêu người trong số chúng ta, những người trẻ tuổi đang bước những bước đi đầu tiên vào đời, nhận thấy ở bản thân sự tồn tại của hai tầng tính cách hoàn toàn đối lập nhau: tự tin và tự ti? Chúng ta tự tin vào sức trẻ của mình và tự ti bởi chưa thật hiểu cuộc đời. Có một thực tế mà dù chúng ta có muốn thừa nhận hay không thì nó vẫn tồn tại, đó chính là tuổi trẻ luôn đi kèm với sự bồng bột. Xuất phát từ sự xông xáo và nhiệt thành thái quá, đôi khi chúng ta đã đưa ra không ít những quyết định, những hành động sai lầm ở các mức độ khác nhau. Trong một môi trường mới, một hoàn cảnh mới, cộng với những thực tế nêu trên, thất bại là điều khó tránh khỏi, nhưng quan trọng là chúng ta phải biết học cách trưởng thành sau mỗi lần vấp ngã, và cả cách xoa dịu nỗi đau. Niềm tin vào bản thân, vào cuộc sống sẽ là một trợ thủ đắc lực đi bên bạn qua những chặng đường.

Sự tự tin là kết quả của quá trình trau dồi kiến thức, bồi đắp và chứng minh bản thân, cùng một tinh thần học hỏi nghiêm túc. Trong khi đó, niềm tin vào cuộc sống lại được xây dựng trên cơ sở của sự lưu tâm và thái độ quan sát tích cực để nhận thấy những giá trị đáng trân trọng của cuộc sống, bất chấp mọi thử thách, khó khăn mà nó mang lại.

Trong xã hội ngày nay, khoảng cách giàu nghèo giữa các tầng lớp dân chúng đang mỗi ngày một rộng. Chúng ta có thể dễ dàng bắt gặp bao mảnh đời cơ cực trong cuộc sống thường nhật quanh mình. Họ là những người gặp nhiều bất hạnh trong đời, nhưng họ cũng chính là đại diện cho tinh thần của sự sống, thổi niềm tin vào cuộc sống này. Dù hoàn cảnh có nghiệt ngã đến mấy, những con người ấy vẫn giữ được lương tâm trong sạch và lương thiện, để ngày ngày, chúng ta lại thấy hình ảnh tảo tần, lam lũ của họ kiếm sống bằng sức lao động chân chính. Đó là bởi họ có niềm tin - tin vào một ngày mai tốt đẹp hơn - để thấy cuộc sống là đáng sống, để chưa bao giờ lựa chọn từ bỏ cuộc sống.

Vậy nên, điều chúng ta nên làm ngay từ những bước đầu tiên vào đời là hãy tìm cho riêng mình một động lực sống, một ý nghĩa cuộc sống. Để chúng ta có một điểm tựa mà đứng dậy sau mỗi lần va vấp, để có thể thẳng tiến trên con đường mình đã lựa chọn, để chúng ta hiểu vì sao mình phải đóng góp cho cuộc đời này. Mọi chuyện đều cần một sự khởi đầu! Hãy khởi đầu cuộc đời của bạn bằng một niềm tin, niềm tin vào bản thân, niềm tin vào cuộc sống.

- First News

SỨC MẠNH CỦA NIỀM TIN

Lúc chào đời, cô bé chỉ cân nặng hai ký vì sinh thiếu tháng. Hình hài của em bé đến mức lọt thỏm trong lòng bàn tay mẹ. Lên bốn tuổi, căn bệnh viêm phổi và ban đỏ quái ác đã để lại di chứng trên cơ thể em: đôi chân em gần như bị liệt. Suốt cả quãng đời thơ ấu, cô bé phải gắn với việc tập luyện vật lý trị liệu để chữa trị cho đôi chân yếu ớt của mình. Sau hai năm trị liệu kiên nhẫn, em có thể đi loạng choạng được một quãng ngắn giữa hai thanh vịn. Năm lên mười, em có thể tự mình đến trường, nhưng với đôi nạng gỗ trong tay.

Nhìn các bạn chạy nhảy, chơi đùa, cô bé ước ao mình cũng được như vậy. Thế là em bắt đầu lên kế hoạch tập luyện vô cùng sát sao cho mình. Tất nhiên, đó không phải là một việc dễ dàng, đặc biệt là với trường hợp của em - các bác sĩ đã kết luận rằng sẽ không thể bình phục hoàn toàn được. Bao lần ngã quỵ làm chân tay rướm máu, cô bé vẫn không nản lòng. Khao khát được chạy nhảy, được trở thành một người bình thường trong em lớn đến mức bao khó khăn cũng trở nên nhẹ nhàng đối với em. Kiên nhẫn và tràn đầy quyết tâm, cô bé chưa hề cho phép mình được ngưng luyện tập ngày nào, dù đau ốm hay đã vô cùng mệt mỏi bởi các bài học ở trường. Mỗi bước chân tiến lên phía trước mà không cần đến đôi nạng đã động viên em rất nhiều. Ngày qua ngày, những cố gắng em đã thực hiện, những giọt mồ hôi rơi xuống sàn tập cuối cùng cũng mang lại thành công. Em từ bỏ được đôi nạng gỗ của mình.

Nhưng không dừng lại ở đó, cô bé nuôi dưỡng ước mơ trở thành một vận động viên chạy bộ trong đội điền kinh của trường. Đôi chân còn yếu ớt của em giờ phải chịu thêm một thử thách nữa do chính em đặt ra cho mình. “Chặng đường gian khó nhất mình đã trải qua, mình đã có thể làm được điều tưởng như không thể, vậy thì bây giờ, không lý do gì mình được phép đầu hàng”. Ý nghĩ đó đã giúp cô bé vượt qua cơn đau, cố hết sức để đứng lên mỗi khi bị ngã. Những khi cơ thể em tưởng chừng không thể chịu đựng nổi

thử thách thì ý chí của em làm thay. Cứ như thế, năm năm sau, cô bé yếu ớt ngày xưa đã trở thành ngôi sao trong đội điền kinh và bóng rổ của trường, cùng lúc giành được học bổng tuyển thẳng vào trường đại học bang Tennessee.

Năm 1960, cô vinh dự được chọn vào đoàn vận động viên Mỹ tham dự Thế vận hội Olympic ở Rome. Trong lần đó, cô đã làm nên kỳ tích: lập kỷ lục thế giới, đoạt ba huy chương vàng ở các nội dung chạy 100 mét, 200 mét và 400 mét tiếp sức nữ. Tất cả mọi người đều không thể tin được rằng kỳ tích ấy là của một cô gái mà ngày trước, các bác sĩ đều kết luận là không bao giờ có thể chạy nhảy bình thường được.

Wilma Rudolph được tôn vinh là Nữ vận động viên xuất sắc nhất năm. Nhưng ý nghĩa câu chuyện này không phải chỉ ở sự vươn lên của một cá nhân. Bạn hãy nhớ, ta bắt đầu từ đâu không quan trọng, mà điều đáng nói chính là ta kết thúc như thế nào. Hành động dựa trên niềm tin của mình, dù ngoài bản thân mình ra không còn ai tin vào điều đó, sẽ là viên gạch vững chắc đầu tiên để dựng xây nên hiện thực cho những giấc mơ.

Mọi nhà vô địch đều có một điểm khởi đầu, và dù bước vào đời bằng đôi chân khập khiễng, kết thúc họ vẫn là người chiến thắng.

- Bích Thủy dịch

Theo *The Wrong Foot*

Điều gì cũng có thể xảy ra, nếu bạn thật sự có **NIỀM TIN,**

vì **NIỀM TIN** của bạn khi ấy có thể biến **TẤT CẢ TRỞ THÀNH HIỆN THỰC.**

- Frank Lloyd Wright

HÀNH TRANG CHO CUỘC SỐNG

Hãy bước đi thật bình thản giữa những ồn ào, vội vã của cuộc sống vì biết đâu đó là lúc bạn khám phá được lòng mình và cuộc sống. Hãy mở rộng tấm lòng và lắng nghe tất cả vì bất cứ ai cũng có những điều muốn được sẻ chia cùng bạn.

Hãy luôn là chính mình, hãy thực hiện những gì bạn mong muốn vì đời bạn chỉ sống được một lần. Đừng để những ước mơ và khát vọng dần trôi theo tháng năm. Thời gian trôi qua sẽ không bao giờ quay lại. Hãy nâng niu những gì đang có và thực hiện ước mơ vì thời gian không bao giờ quay trở lại để bạn có thể nói lời cảm ơn hay nuối tiếc.

Cuộc sống vốn chứa đựng những khó khăn, thử thách. Đừng để những trở ngại ấy làm giảm đi ý nghĩa cuộc sống trong bạn. Bạn biết không, rất nhiều người bình dị đã và đang sống hết mình cho những lý tưởng cao đẹp. Và ở bất cứ nơi đâu trong cuộc sống này vẫn luôn có những anh hùng và những hành động nghĩa hiệp thầm lặng.

Hãy tự tin và đừng cố che giấu cảm xúc thực sự của mình. Hãy để tình yêu thật sự của bạn bay bổng bởi sự đồng cảm của hai tâm hồn.

Hãy rèn luyện sức mạnh tinh thần để tự bảo vệ mình trong những lúc rủi ro bất ngờ và đừng để những quá khứ bi quan làm bạn mệt mỏi. Hãy bỏ qua tất cả và dịu dàng với bản thân. Trong áp lực căng thẳng của cuộc sống, hãy giữ sự tĩnh lặng và thanh thản cho tâm hồn.

- First News

TRÒ HAI NGÓN TAY

Lời khen giúp chúng ta tiết kiệm tiền bạc, làm phong phú thêm các mối quan hệ và tạo ra hạnh phúc. Do đó chúng ta cần phải chuyển nó cho nhau nhiều hơn.

Cái người mà ta khó khen ngợi nhất chính là bản thân mình. Hồi nhỏ tôi được dạy rằng người mà hay tự khen mình sẽ trở thành tự cao tự đại. Nhưng không phải vậy. Họ sẽ trở thành những người hào hiệp thì đúng hơn. Khen ngợi những phẩm chất tốt đẹp của mình là một cách động viên chúng ta tích cực.

Hồi còn là sinh viên, người thầy dạy thiền đầu tiên đã cho tôi một số lời khuyên thực tế. Thầy hỏi tôi rằng sáng sớm thức dậy tôi làm gì đầu tiên.

"Em đi vào phòng tắm."

"Thế trong phòng tắm của em có gương không?", thầy hỏi.

"Dĩ nhiên là có ạ."

"Tốt." Thầy nói. “Bây giờ mỗi sáng, cho dù là chưa súc miệng, thầy muốn em nhìn vào gương và mỉm cười với mình."

"Thưa thầy", tôi bắt đầu phản kháng. "Em là một sinh viên. Đôi khi em đi ngủ rất muộn và sáng dậy không thấy khỏe lắm. Nhiều bữa sáng dậy em còn sợ không dám nhìn mình trong gương nữa là mỉm cười!".

Thầy mỉm cười, nhìn vào mắt tôi và nói: "Nếu em không thể mỉm cười một cách tự nhiên, hãy lấy hai ngón tay trỏ đặt lên khóe miệng của mình và kéo nó lên. Như vầy này". Và thầy chỉ tôi cách làm.

Trông thầy thật buồn cười khiến tôi không nhịn được. Thầy bảo

tôi làm theo và tôi làm theo thầy.

Sáng hôm sau, tôi lê ra khỏi giường và uể oải đi vào phòng tắm. Tôi nhìn vào gương, "Chà!" thật là một hình ảnh không dễ nhìn chút nào. Tôi chẳng thể nào cười được. Thế là tôi đặt hai ngón tay trỏ của mình vào hai khóe miệng và kéo lên. Nhìn vào gương, tôi thấy một cậu sinh viên ngu ngốc đang làm mặt ngu trong gương và không thể nín cười được. Chỉ khi đó tôi mới có thể cười tự nhiên. Và tôi thấy cái cậu sinh viên trong gương đang cười với mình. Thế là tôi càng cười tợn. Cái người trong gương cũng cười nhiều hơn. Trong vài giây đồng hồ, chúng tôi cứ thế mà nhìn nhau cười.

Sáng nào tôi cũng làm như thế suốt hai năm. Mỗi buổi sáng, cho dù có cảm thấy trong người như thế nào đi nữa, khi ra khỏi giường thì tôi vẫn cười với mình trong gương, thường là với sự trợ giúp của hai ngón tay. Mọi người bảo thời gian đó tôi rất hay cười, cười suốt ngày. Có lẽ là do cơ miệng của tôi bị giữ cố định ở vị trí đó mất rồi.

Chúng ta có thể thực hiện cái trò hai-ngón-tay này bất kỳ lúc nào trong ngày. Đặc biệt là khi chúng ta cảm thấy muốn bệnh, chán nản hay xuống tinh thần. Nụ cười đã được chứng minh là giúp giải phóng chất endorphin vào trong máu, nhờ đó làm tăng cường hệ miễn dịch và khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn.

- Việt Hà dịch

Theo *Opening the Door of Your Heart*

KHI NIỀM TIN ĐƯỢC ĐẶT ĐÚNG CHỖ

Chỉ cần bạn xác định mình có thể hay không thể đạt được mục tiêu là bạn đã nắm trong tay 50% cơ hội thành công.

- Henry Ford

Lên đến lớp 12, tôi mới bắt đầu xác định được hướng đi cho tương lai của mình: trở thành một chuyên viên làm việc cho các tổ chức phát triển cộng đồng. Nhưng để biến ước mơ đó thành hiện thực không phải là một điều dễ dàng. Bởi ngoài sự tâm huyết, niềm đam mê và lòng hy sinh – những điều kiện cần phải có ở một người làm công tác xã hội – thì điều quan trọng không kém là bản thân những người đó phải được đào tạo kiến thức, nghiệp vụ ở trường đại học. Đối với một học sinh chưa bao giờ xem chuyện học hành là mối quan tâm hàng đầu như tôi thì việc vào được đại học quả là một bài toán hóc búa. Sau nhiều ngày suy nghĩ, tôi quyết định tìm đến thầy Shaw, người phụ trách môn tâm lý học của trường, để xin một lời khuyên.

Thầy đã ngồi im lặng để nghe tôi nói một cách hăng say về ước mơ của mình, về những mong muốn mang đến cho con người một cuộc sống tốt đẹp hơn, rằng tôi tin mình có thể tạo nên điều khác biệt cho thế giới mà chúng ta đang sống… Tôi thấy ánh mắt của thầy lộ vẻ ngạc nhiên, dường như thầy không tin vào những gì tôi đang nói. Sau cùng, thầy đã nói với tôi một câu ngắn gọn:

- Học đại học, không hợp với trò đâu.

Tôi cảm thấy trái tim mình như ngừng đập. Một chút hoang mang, phẫn nộ dấy lên trong lòng tôi, dù tôi biết lời nói của thầy tuy hơi tàn nhẫn nhưng rất chân thành.

Tôi trở về nhà và tâm sự với bố mẹ về nguyện vọng của mình, cả

những gì thầy Shaw đã nói. May thay, bố mẹ rất nhiệt tình ủng hộ tôi, gấp rút tìm cho tôi một trường cao đẳng có yêu cầu tuyển sinh tương đối dễ, chỉ cần trong học kỳ cuối ở trung học tôi đạt được điểm trung bình trong tất cả các môn. Những tưởng như vậy là tôi có thể tiến bước một cách suôn sẻ, nhưng mọi chuyện không đơn giản như vậy. Tôi phải trả giá cho những năm học chểnh mảng thời trung học bằng một giá khá đắt. Lỗ hổng kiến thức mà tôi bị thiếu hụt là quá lớn nên sau hai năm, tôi vẫn không thể theo kịp chương trình học. Những nỗ lực của tôi cuối cùng cũng chẳng đi đến đâu.

Không bỏ cuộc, bố mẹ lại tiếp tục tìm cho tôi một trường cao đẳng khác. Trường này không hề có chút tiếng tăm nhưng được cái là họ chẳng đòi hỏi gì ở bạn ngoài khả năng tài chính. Vào học ở một ngôi trường như thế càng khiến tôi thấy mình thêm thất bại. Những lời của thầy Shaw cứ ám ảnh mãi bên tai tôi trong cả giấc ngủ, khiến cho tôi hoàn toàn đánh mất lòng tin vào bản thân. Dù không nói ra nhưng trong thâm tâm, tôi tin là thầy nói đúng. Con đường học vấn dường như vượt ra ngoài khả năng của tôi.

Một thời gian sau, gia đình tôi chuyển đến sống ở một thành phố khác. Tôi bắt đầu tính kế mưu sinh bằng các công việc bán thời gian. Nhưng trong sâu thẳm lòng mình, tôi vẫn biết đâu là điều tôi hằng mong muốn. Có đôi khi tôi tự hỏi: “Mình phải làm gì đây? Có nên thử lại một lần nữa không?”. Cuối cùng, thu hết can đảm, tôi tìm đến một trường cao đẳng và đăng ký học tại chức vào ban đêm chuyên ngành xã hội học. Tôi đã nỗ lực không ngừng, cố gắng đi học đều đặn dù ban ngày tôi phải làm việc rất vất vả. Kết thúc học kỳ đầu tiên, cầm bảng điểm trên tay, tôi không thể tin vào mắt mình. Liệu có sự nhầm lẫn gì ở đây? Nhưng không, bảng điểm với mã số sinh viên chính xác của tôi đã cho thấy tất cả các môn học đều đạt điểm A. Những học kỳ tiếp theo, thành tích học tập của tôi ngày càng tốt hơn và tôi đã tốt nghiệp với tấm bằng hạng ưu. Không bằng lòng với những gì mình đã có, tôi lại tiếp tục cuộc hành trình đi tìm tri thức. Tôi học tiếp lên đại học, rồi tiếp tục học thạc sĩ chuyên ngành tâm lý tại Trường Đại học New York. Tại đây, tôi làm quen với tiến sĩ Sarah Cohen - cô giáo dạy môn Tâm lý học trẻ em. Cô khuyên tôi nên tin vào bản thân, tin vào những thành quả mà mình đã nỗ lực gặt hái được. Ngoài ra, cô còn khen ngợi tính cách vui vẻ, thân thiện, nhiệt tình của tôi khi tham gia các chuyến đi thực tế đến thăm các viện dưỡng lão, trại trẻ mồ côi, các trung tâm điều trị người bị bệnh AIDS... Đó là quãng thời gian tôi tiếp thu, tích lũy được nhiều tri thức cũng như kinh nghiệm thực tế mà sau này đã giúp ích rất nhiều cho tôi - một chuyên viên tình nguyện của Quỹ nhi đồng Liên Hiệp Quốc.

Sau tất cả mọi chuyện, tôi nhận ra một điều rằng niềm tin cần được đặt đúng chỗ. Ngày xưa, tôi đã tin vào những gì thầy Shaw nói và thế là tôi sợ hãi, hổ thẹn và chùn bước trước ước mơ của mình. Nhưng khi tôi tin vào chính bản thân và kiên trì theo đuổi mục tiêu thì tôi lại có thể tiến những bước dài về phía trước và gặt hái được những thành quả mà đã có lúc, tôi tưởng rằng nó chỉ có trong mơ mà thôi. Và trên con đường đi tới ước mơ của mình, tôi lại có cơ hội được gặp thêm nhiều người như tiến sĩ Sarah Cohen, những người đã giúp tôi tìm lại niềm tin và tiếp thêm cho tôi sức mạnh.

- Đan Châu dịch

Theo *A Better Message*

KHI ƯỚC MƠ ĐỦ LỚN

Ngày ngày, đứng bên cửa sổ gian bếp nhà mình, đối diện sân chơi của một ngôi trường, đôi tay tôi tuy vẫn thoăn thoắt làm những công việc như rửa chén, nhào bột… nhưng đôi mắt tôi thì cứ mãi thích thú dõi theo một bé gái có thân hình nhỏ nhắn đang chơi bóng cùng các nam sinh khác trên sân. Cô bé thường một mình vượt qua đám đông những cậu bé to lớn khá dễ dàng bằng những động tác di chuyển khéo léo và ném bóng nhuần nhuyễn. Tôi nhớ, lần đầu tiên nhìn thấy cô bé chơi bóng rổ, đôi mắt tôi đã mở to kinh ngạc khi chứng kiến những động tác di chuyển xoay vòng của em quanh các đối thủ. Tôi cũng đã vô cùng ấn tượng với cú ném bóng từ xa của em trong khi đối phương chỉ biết đứng trân nhìn bóng bay sà sà qua đầu mình và rơi gọn vào rổ. Nhiều lần sau đó, tôi lại thấy cô bé, vẫn mặc trên người chiếc áo đen quen thuộc, bóng trong tay và mải miết luyện tập một mình chỉ với hai động tác dẫn bóng và ném bóng cho đến khi trời sụp tối.

Một ngày nọ, tôi đến bên cạnh và hỏi cô bé vì sao lại cứ phải luyện tập căng thẳng như vậy. Rachel - tên cô bé - quay đầu lại (phần tóc sau gáy được buộc túm lại như chiếc đuôi ngựa cứ đong đưa không ngừng), nhìn thẳng vào mắt tôi. Tôi nghe trong giọng em có một vẻ mạnh mẽ đầy quyết tâm: “Chị biết không, em rất muốn học lên đại học. Đây cũng là ước mơ của bố em nhưng cho tới giờ, ông vẫn chưa thực hiện được. Ngay từ lúc em bắt đầu ý thức được mọi chuyện, bất cứ lúc nào có thể là bố lại kể cho em nghe về ước mơ đó của ông. Nhưng với hoàn cảnh hiện nay của gia đình em, điều duy nhất có thể giúp em vào được đại học là một suất học bổng. Em rất mê bóng rổ. Em sẽ luyện tập chăm chỉ để có tên trong đội bóng rổ của trường và trở thành một người chơi xuất sắc, có như thế em mới mong kiếm được một suất học bổng. Bố vẫn luôn bảo rằng, một khi ước mơ của chúng ta đủ lớn, tất cả mọi vấn đề khác đều chẳng đáng bận tâm”. Xong, cô bé nhoẻn miệng cười thật tươi chào tôi và quay trở lại sân bóng với bài tập của mình.

Những năm sau đó, tôi vẫn tiếp tục âm thầm dõi theo Rachel, chứng kiến em lớn dần lên, bước tiếp vào bậc trung học. Cứ mỗi lần xem em cùng đồng đội thi đấu và liên tiếp giành hết thắng lợi này đến thắng lợi khác, tôi cảm thấy vui mừng thay cho em. Và tôi tin rằng cái đích mà Rachel đã không ngừng phấn đấu để vươn tới sẽ chẳng còn bao xa nữa.

Một ngày nọ, tôi bắt gặp cô bé ngồi trên bãi cỏ ở sân bóng, giấu kín gương mặt trong đôi cánh tay khoanh tròn trên đầu gối. Tôi đến ngồi bên, nhẹ nhàng hỏi:

- Rachel, có chuyện gì xảy ra với em vậy?

Cô bé lí nhí trả lời:

- Huấn luyện viên bảo em chỉ cao có 1,63 mét, không đủ tiêu chuẩn để có thể góp mặt trong đội bóng rổ của thành phố. Và ông ta đã khuyên em nên từ bỏ ước mơ của mình.

Một dòng nước mắt chảy dài từ khóe mắt em. Tôi cảm thấy cổ họng mình như nghẹn lại, không biết phải nói gì… Tôi hỏi dò xem Rachel đã kể cho bố nghe chuyện này chưa.

- Bố em bảo rằng huấn luyện viên đã sai vì ông ta không hiểu được thế nào là sức mạnh của những ước mơ. – Rachel trả lời tôi. – Bố bảo nếu em đã có quyết tâm thực hiện ước muốn của mình thì không gì có thể ngăn cản được, trừ phi chính bản thân em muốn từ bỏ điều mình theo đuổi. Một khi ước mơ của chúng ta đủ lớn, tất cả những thứ khác đều chẳng đáng bận tâm đến.

Một năm sau đó, Rachel cùng với đội bóng của trường tham gia vào trận đấu chung kết tranh chức vô địch miền Bắc California. Hôm ấy, có một huấn luyện viên của Trường Đại học NCAA đến xem nhằm tuyển chọn các ngôi sao triển vọng cho đội bóng của trường mình. Ông đã bị cô bé thu hút và gây ấn tượng sâu sắc. Cuối cùng, Rachel đã nhận được suất học bổng toàn phần của Trường Đại học NCAA với tư cách là nữ vận động viên thi đấu cho đội bóng rổ đại diện của trường. Vậy là sau nhiều năm phấn đấu miệt mài, cuối cùng em đã có thể đạt được ước nguyện của mình. Dù có một chút hạn chế ở chiều cao, song, với quyết tâm và ý chí của mình, Rachel liên tiếp được bầu chọn là vận động viên xuất sắc trong suốt những năm tiếp theo và luôn được xếp chơi trong đội hình chính thức.

Một đêm nọ, đột nhiên Rachel nhận được điện thoại từ nhà. Bên kia đầu dây là giọng nói nghẹn ngào của mẹ cô: “Rachel, con gái

yêu quý của mẹ... Bố con đang bệnh rất nặng... Nhưng con đừng bỏ học để về nhà. Mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp thôi... Bố bảo mẹ nói với con rằng bố yêu con rất nhiều".

Nước mắt Rachel lăn dài trên má. Em đã bỏ mặc tất cả để trở về nhà chăm sóc người cha đang trong những ngày cận kề cái chết. Trong thời khắc cuối cùng của cuộc đời, ông đã gọi Rachel vào phòng, đưa bàn tay gầy guộc nắm lấy đôi tay đang run rẩy của con gái: "Rachel, Hãy can đảm lên con nhé! Đừng bao giờ để hoàn cảnh làm con gục ngã. Hãy xem như bố đang dạo chơi ở một nơi xa và bất cứ khi nào con cần, bố sẽ trở về bên con...".

Những tháng ngày sau đó quả là vô cùng khó khăn với cô sinh viên Rachel. Em không thể nào tập trung cho việc học khi nghĩ tới cảnh ở nhà, mẹ phải một mình làm lụng vất vả nuôi bốn em nhỏ. Thêm nữa, nỗi đau mất đi người cha mà Rachel hết mực tôn kính vẫn chưa thể nguôi ngoai. Tất cả những điều đó đã đánh gục Rachel và kết quả là em phải học thêm ba năm nữa để trả nợ cho những môn học không đạt yêu cầu. Đây chính là khoảng thời gian mà Rachel cảm thấy con đường phía trước vô cùng mờ mịt. Em đã tâm sự với một người bạn thân rằng: "Tuy mình vẫn gắng sức đi về phía trước vì bản thân và cả vì lời hứa với bố nhưng đôi lúc cũng cảm thấy bước chân mình nặng trĩu sự hoài nghi và cả nỗi thất vọng. Thất vọng vì cho đến cuối đời, cha mình vẫn không thể thực hiện được mơ ước của ông và ông cũng không chứng kiến được ngày mình hoàn thành ước mơ đó. Lại còn nỗi hoài nghi vì không biết con đường mình đang lựa chọn là đúng hay sai, nếu đúng thì liệu mình có đủ tự tin để đi đến tận cùng?".

Tuy nhiên, trong suốt những năm tháng còn lại của quãng đời sinh viên, cứ mỗi lần Rachel cảm thấy bất lực, tuyệt vọng trước hoàn cảnh và muốn buông xuôi tất cả thì lời nhắn nhủ của người cha đã khuất lại vọng về, nâng em dậy bằng một sức mạnh vô hình: "Rachel, đừng bao giờ từ bỏ ước mơ. Bố tin rằng, một khi ước mơ của con đủ lớn, con có thể làm được tất cả".

Và niềm tin đó đã được em giữ trọn. Tuy phải mất đến sáu năm để hoàn thành chương trình học, Rachel vẫn chưa một lần bỏ cuộc. Một đôi lần, vào những buổi chiều tà, tôi lại bắt gặp em đang miệt mài luyện tập cùng quả bóng như những ngày xưa cũ. Và nếu có dịp, tôi lại nghe em nói với các đồng đội của mình: "Một khi ước mơ của chúng ta đủ lớn, tất cả những vấn đề khác đều không đáng phải bận tâm".

- Đan Châu dịch

HÃY LUÔN LÀ CHÍNH MÌNH

Nếu mọi người chưa công nhận khả năng của bạn, điều đó không có nghĩa là bạn sẽ ngừng khám phá bản thân, mà hãy tiếp tục nỗ lực hết mình.

Nếu chưa có ai đến chia sẻ cuộc đời cùng bạn, điều đó không có nghĩa là bạn đang lẻ loi.

Nếu chưa có được những điều tốt đẹp nhất như bạn mong muốn, điều đó không có nghĩa là cuộc đời này thiếu công bằng.

Nếu công việc của bạn chưa có dấu hiệu tiến triển, điều đó không có nghĩa bạn là người thiếu khả năng.

Nếu chưa thành công, điều đó không có nghĩa là bạn đã thua cuộc.

Hãy giữ vững niềm tin, giữ lấy hy vọng để vươn tới điều mà bạn chắc chắn là mình đã sẵn sàng để có được.

- First News

NẾU BẠN VẪN CÓ THỂ...

Nếu bạn vẫn có thể mỉm cười khi ngắm nhìn hoàng hôn, có thể nhận ra vẻ đẹp rực rỡ nơi những bông hoa bé nhỏ, dung dị, vậy là bạn vẫn còn niềm tin.

Nếu bạn thấy vui khi nhìn cánh bướm chập chờn bay, và nếu nụ cười của một đứa trẻ có thể sưởi ấm con tim bạn, nghĩa là bạn vẫn còn niềm tin.

Nếu bạn thấy được mặt tốt của người khác, và nếu cơn mưa xối xả trên trần nhà vẫn khiến bạn chìm trong giấc ngủ thì đừng nghi ngờ gì nữa: bạn vẫn còn niềm tin.

Nếu chiếc cầu vồng trên cao vẫn khiến bạn say sưa ngắm nhìn, và nếu bạn sẵn sàng vuốt ve, nựng nịu chú cún con bé nhỏ dưới chân mình, nghĩa là bạn vẫn còn niềm tin.

Nếu bạn vẫn có thể mỉm cười với những người đã từng khiến bạn thất vọng và đau đớn, và nếu thỉnh thoảng bạn vẫn nhận được những tấm thiệp hay lá thư nào đó của người bạn thuở xa xưa, vậy là bạn vẫn còn niềm tin.

Nếu cơn đau của người khác cũng khiến bạn nhói lòng, và nếu niềm vui của ai đó cũng khiến bạn hạnh phúc, thì như vậy, bạn vẫn còn niềm tin.

Nếu bạn cầu nguyện cho những người xa lạ vượt qua khó khăn họ đang gặp phải, và nếu bạn vẫn còn theo dõi những câu chuyện tình với mong muốn sẽ có những kết thúc có hậu, vậy thì, không gì phải lo lắng, bạn vẫn còn niềm tin.

Nếu bạn vẫn có thể mỉm cười khi nghĩ lại những ngày đã qua, và háo hức chờ đón ngày mai đang tới, vậy là trong bạn, niềm tin vẫn tràn đầy.

Niềm tin là một điều kỳ diệu. Nó có thể lúc ẩn lúc hiện, hay đôi khi trốn biệt vào đâu đó, nhưng hiếm khi nó thực sự tan vỡ. Niềm tin là ngọn lửa dẫn đường chúng ta đi khi xung quanh chỉ là bóng đen; là sự động viên, khích lệ lớn lao khó có điều gì khác thay thế được. Nó đưa ra lý do khiến chúng ta đứng lên và khuyến khích chúng ta tiếp tục tiến về phía trước.

Vì thế, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, cũng đừng bao giờ đánh mất niềm tin. Mất niềm tin, đó là lúc con người mất đi tất cả.

- Thanh Giang dịch

Theo *Then You Still Have Hope*

HÃY TIN...

Hãy tin vào điều mà bạn đã từng tin. Dù cho có lúc thực tế phũ phàng dường như đã bác bỏ, chống đối lại niềm tin đó.

Hãy tin vào một ngày mới tốt đẹp hơn – dù ngày hôm nay của bạn có tồi tệ thế nào đi nữa. Nếu bạn thật tâm, điều diệu kỳ có thể sẽ đến, và cuộc đời vẫn có những kết thúc có hậu của câu chuyện cổ tích hiện đại.

Hãy tin vào tình người, vào tình yêu thương mà bạn đã cho đi. Dù cho có lúc bạn đã cay đắng nhận ra "cho nhiều mà chẳng nhận được bao nhiêu". Hãy tin vào điều bạn đã cho đi mà không cần nhận lại đó.

Hãy tin vào con đường bạn đã chọn. Cho dù biết bao thử thách có lúc làm bạn muốn bỏ cuộc. Vì bạn hiểu rằng hạnh phúc không phải là cảm giác tới đích mà chính trên từng chặng đường đi.

Hãy tin vào chính bạn. Dù cho có lúc dường như bạn phải một mình chống lại tất cả.

Hãy tin vào cảm nhận của bạn và sự bất diệt của tình yêu. Mọi thứ lý luận có thể đều xám màu.

Hãy tin vào tình yêu đã hình thành trong bạn, cho dù có lúc nó dường như không còn tồn tại nữa. Hãy tin là được sống trong tình yêu riêng bạn cảm nhận đã là một hạnh phúc.

Hãy tin là bạn không một mình. Cho dù có lúc cảm giác cô đơn luôn xâm chiếm bạn.

Hãy tin là bạn có thể. Vì bản thân cảm xúc đó đã là một sức mạnh.

Hãy tin là bạn không mất gì cả cho dù bất cứ điều gì xảy ra. Bạn chỉ mất khi bạn bỏ cuộc hay thôi không cố gắng nữa.

Mọi hy vọng, ước mơ của bạn đều có thể thành hiện thực nếu bạn có niềm tin.

- First News

BIẾT TRÂN TRỌNG

Cảm xúc tích cực là một nhu cầu thiết yếu trong cuộc sống mỗi người. Cảm xúc tích cực không chỉ giúp con người cải thiện sức khỏe, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần mà còn có tác dụng như một bức bình phong, giúp ta tránh được ảnh hưởng tiêu cực của những phiền não, bệnh tật gặp phải trong đời sống. Trân trọng và khích lệ chính là hai yếu tố cơ bản góp phần hình thành cảm xúc tích cực ở mỗi người.

Nếu một ngày nào đó, bạn trở nên giàu có và nhiều quyền lực thì hãy tập thói quen vỗ vai người khác với một sự khích lệ chân tình. Trên đời này, không có gì cảm kích cho bằng khi nhìn thấy tia hy vọng ửng hồng trên gương mặt người vừa được bạn trao đi lời khích lệ.

Nếu bạn mỉm cười với cậu bé đánh giày thì giày của bạn sẽ được đánh kỹ hơn bình thường. Thậm chí, đến một con ngựa đua cũng cần sự vuốt ve, khích lệ để có thể mang về vòng hoa chiến thắng.

Trân trọng sự đóng góp và giúp đỡ của người khác là một trong những thói quen tốt nhất mà mỗi người chúng ta nên tự hình thành cho mình. Chúng ta không ai lại cảm thấy hối tiếc khi nói lời cảm ơn hay khó chịu khi nhận lòng biết ơn từ người khác. Sở dĩ con người thường không muốn biểu hiện sự trân trọng của mình vì cảm thấy e ngại, và đây là một trong những sai lầm lớn nhất của họ. Bất kể người đó là ai – bạn đời, bạn bè, đồng nghiệp, hoặc một người xa lạ – và điều người đó làm cho bạn nhỏ bé đến thế nào, thì cũng đừng bao giờ quên nói lời cảm ơn với nụ cười tươi. Sự trân trọng luôn đem đến cho chúng ta niềm phấn khích cao độ, giúp ta cảm thấy yêu đời hơn.

Tại công sở, trân trọng và khích lệ chính là nền tảng giúp nhân viên thăng hoa cảm xúc tích cực khi làm việc. Một cuộc nghiên cứu cho thấy, nguyên nhân chủ yếu khiến nhân viên bỏ việc chính là họ thấy mình "không được đánh giá và trân trọng đúng

mức". Đây cũng chính là nguyên nhân khiến nhiều người thường xuyên phải làm việc trong trạng thái mệt mỏi. Nếu bạn là một nhà lãnh đạo, hãy biết khơi gợi niềm cảm hứng của nhân viên, bằng cách trân trọng những cống hiến của họ và kịp thời khích lệ để họ nỗ lực hơn trong công việc.

Với hai từ "cảm ơn", bạn có thể làm nên những điều kỳ diệu. Người ta thành công không phải vì được số phận thiên vị mà là do nhận được nhiều tin yêu. Chính những nụ cười, những tràng pháo tay nồng nhiệt, những tiếng reo hò cổ vũ... là nguồn suối mát tưới tắm quyết tâm và ý chí phấn đấu trong ta.

Cuộc sống sẽ trở nên tươi đẹp hơn, con người sẽ bình đẳng với nhau hơn nếu tất cả chúng ta đều biết biểu hiện lòng tri ân sau những gì mình nhận được. Ngoài ra, bạn cũng nên trân trọng và biết ơn những gì cuộc sống đã ban tặng: sức khỏe, gia đình, bạn bè, các cơ hội... Chỉ khi làm được như vậy, bạn mới thật sự cảm thấy mãn nguyện và hạnh phúc.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

DÙ SAU ĐI NỮA, HÃY CỨ BƯỚC TIẾP!

Một chàng thanh niên đã hỏi người ông của mình tại sao có những lúc cuộc sống lại khó khăn đến vậy, và người ông đã nói rằng:

“Cuộc sống có niềm vui và nỗi buồn, có thắng lợi và mất mát, có vấp ngã và đứng lên, có đói khổ lẫn sung túc, có cái tốt và cả cái xấu... Ông nói thế không phải để làm cháu tuyệt vọng mà để cháu biết rằng cuộc sống là cả một cuộc hành trình, có lúc ta bước đi trong ánh sáng nhưng cũng có khi ta phải lầm lũi trong bóng đêm.

Cháu không quyết định được việc mình có góp mặt trên cõi đời này hay không, nhưng rõ ràng là cháu đang tồn tại trên thế gian này. Cháu có khuyết điểm lẫn ưu điểm, và sở dĩ cháu có cả hai thứ ấy vì mọi vấn đề trong cuộc sống này đều có hai mặt. Bên trong cháu là khát khao chiến thắng nhưng cũng có tâm lý sẵn sàng thua cuộc. Bên trong cháu là trái tim luôn đầy lòng trắc ẩn và cả sự hẹp hòi ngạo mạn. Bên trong cháu là sự sẵn sàng đối mặt với cuộc sống nhưng cũng có những nỗi sợ hãi khiến cháu phải chùn lòng.

Cuộc sống có thể khiến cháu trở nên mạnh mẽ. Sức mạnh đến từ việc cháu dám đối mặt với những giông tố cuộc đời, nếm trải mất mát, cảm nhận nỗi buồn và khổ đau hay rơi vào hố sâu tuyệt vọng. Cháu phải vượt qua những giai đoạn sóng gió ấy. Cháu phải đối mặt với giá rét, với cái lạnh cắt da và với bóng tối rình rập. Bão tố càng mạnh, cháu càng phải vững tay chèo bởi nó không phải đang cố gắng quật ngã cháu mà thực sự nó đang tôi luyện cho cháu sự mạnh mẽ, kiên cường.

Trở nên mạnh mẽ nghĩa là cố lên đến đỉnh đồi dù cháu đã hoàn toàn kiệt sức. Nghĩa là để cho nước mắt xóa nhòa nỗi đau. Nghĩa là

tiếp tục tìm kiếm câu trả lời dù bóng tối tuyệt vọng đang bủa vây quanh cháu. Trở nên mạnh mẽ nghĩa là vẫn nuôi hy vọng rằng con tim sẽ đập thêm một nhịp, rằng sẽ lại thấy bình minh. Mỗi bước đi dù khó khăn đến đâu, vẫn là một bước tiến. Chừng nào trái tim còn đập thì ta còn giữ cho niềm hy vọng sống mãi, điều đó sẽ đưa ta đến với ánh bình minh và hứa hẹn về một ngày mới.

“Bước chân yếu ớt nhất về phía đỉnh đồi, về phía ánh mặt trời, về phía hy vọng, còn mạnh mẽ hơn cả cơn bão dữ dội nhất”.

Và người ông đã nói rằng:

“Hãy tiến lên!”

- Minh Trâm dịch

Theo *Keep Going*

LUÔN NHỚ "MÌNH LÀ AI" VÀ "TỪ ĐÂU ĐẾN"

Có những lúc bạn làm quen với một môi trường mới mà mọi điều ở đó khiến bạn cảm thấy lạ lẫm và đôi khi mất tự tin. Việc luôn nhớ bạn là ai và từ đâu đến sẽ giúp bạn định hướng được cách suy nghĩ và việc gì cần phải làm trước.

Trên con đường chông gai thực hiện ước mơ, biết bao lần bạn chùn chân hay đứng trước sự lựa chọn với những ngã rẽ dễ bước hơn, việc nhớ lại đó sẽ giúp bạn thêm nghị lực để vượt qua những khó khăn, không đầu hàng, gục ngã hay từ bỏ ước mơ của mình.

Khi đã thành công, việc nhớ lại đó sẽ giúp bạn luôn tỉnh táo và khách quan, không ngủ quên trên chiến thắng, bạn sẽ thấy sự thành đạt của mình đơn giản chỉ là một giai đoạn của một chặng đường dài và bạn cần phải cố gắng nữa.

Khi gặp những thất bại, nỗi đau, những biến cố buồn không mong muốn hay thất vọng vì những điều bạn ước mơ chưa đạt được, việc nhớ về những kỷ niệm, ký ức thân thương hay những gì đẹp nhất đã trải qua sẽ giúp bạn thanh thản, nhẹ nhàng, sẽ cho bạn thêm niềm tin và sức mạnh để vượt qua, để tiếp tục cố gắng, để vươn lên, để sống và hướng về phía trước. Khi đó bạn sẽ hiểu được điều mà một bậc hiền triết từng nói: “Khi nhìn được mình và hướng về phía mặt trời, các bóng tối sẽ khuất sau lưng ta”.

- Lê Thanh Phong dịch

Theo *Successful People*

Bài học cuộc sống

Điều quan trọng không phải là bạn làm nghề gì để sống, mà công việc đó có phải là niềm đam mê của bạn hay không.

Điều quan trọng không phải là bạn có những ước mơ cao đẹp đến thế nào, mà chính là bạn có dám thực hiện những ước mơ đó để thỏa khao khát của mình hay không.

Điều quan trọng chẳng phải là tuổi tác, mà là sức sống trong con người bạn, là sự can đảm chấp nhận thử thách, dám dấn thân vào những chuyến phiêu lưu trong hành trình vô tận của cuộc sống.

Điều quan trọng không phải là cuộc sống của bạn luôn luôn bằng phẳng, rằng bạn chưa bao giờ phải nếm trải nỗi đau, mà chính là tinh thần bất khuất, là con tim ngoan cường không chịu đầu hàng nghịch cảnh của bạn. Liệu bạn sẽ đối mặt với những khó khăn, thử thách của mình như thế nào? Liệu bạn có dám dấn thân, thử sức mình thêm một lần sau khi thất bại, hay lại run rẩy, thu mình lại vì sợ sẽ lại bị tổn thương? Điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào bạn, vào bản lĩnh của bạn, và đó mới chính là điều quan trọng của cuộc sống.

Điều quan trọng không phải là bạn đặt ra cho mình bao nhiêu quy tắc sống, cũng không phải bạn đã tuân theo chúng nghiêm chỉnh như thế nào, mà chính là thái độ của bạn với cuộc sống. Liệu bạn có dám yêu hết lòng, có dám thể hiện cảm xúc một cách tự nhiên thay vì kìm nén chúng vì những chuẩn mực nào đó mà mình đã đặt ra?

Điều quan trọng không phải bạn là người cứng rắn đến thế nào, cũng không phải việc bạn chưa từng để người khác thấy những giọt nước mắt yếu đuối của mình, mà chính là khả năng vững vàng khi bị mọi người buộc tội chỉ vì đã dám sống thật với lòng mình; và chính là sự tự tin ngay cả khi không ai trao niềm tin nơi bạn.

Điều quan trọng không phải bạn là người xinh đẹp ra sao, không phải bạn sở hữu một làn da trắng ngần, một vóc dáng đáng mơ ước, mà chính là tâm hồn của bạn có thật sự nhạy cảm với nỗi đau đồng loại, có nhận ra vẻ đẹp cuộc sống, có biết tận hưởng từng ngày mà mình đang may mắn có được.

Điều quan trọng không phải là số của cải bạn đang sở hữu, cũng không nằm ở ngôi nhà lộng lẫy, chiếc xe sang trọng… mà chính là việc những vật chất đó có thực sự làm cho bạn hạnh phúc, có là phương tiện giúp bạn đạt đến mục đích cao đẹp của mình, hay là ông chủ mà suốt đời bạn phụ thuộc, tôn thờ?

Điều quan trọng không nằm ở việc bạn bè của bạn có quyền cao

chức trọng không, mà chính là tình cảm họ dành cho bạn, là lòng sẵn sàng sát cánh cùng bạn trong hoàn cảnh khó khăn.

Điều quan trọng không phải là bạn có bao nhiêu tấm bằng danh giá trong tay, không phải bạn đã học được những gì, với ai và ở nơi đâu, mà chính là cách bạn vận dụng chúng trong cuộc sống này, và ở việc chúng có thể giúp bạn vững vàng hơn, trưởng thành hơn hay không.

- Thanh Phương dịch

Theo *The Invitation*

HÃY BIẾT LÀ BẠN CỦA CHÍNH MÌNH

Trong cuộc sống, hẳn rất nhiều người trong chúng ta có lúc phải đối mặt với khó khăn, nghịch cảnh và cả những thất bại. Có những người không vượt qua được hoàn cảnh đã phải chịu đầu hàng số phận để rồi cứ mãi dằn vặt về sự yếu đuối của chính bản thân mình.

Cũng có nhiều người dũng cảm đứng lên từ những lần vấp ngã đó để rồi bước tiếp. Họ dám tin rằng họ sẽ làm được. Suy nghĩ đó giúp họ có thêm nghị lực, cảm thấy phấn chấn và tự tin hơn. Thế nhưng trạng thái tinh thần ấy chỉ có tính nhất thời và tác động của chúng không mang tính quyết định tuyệt đối.

Chính bản thân họ cũng sẽ cảm thấy hụt hẫng nếu không đạt được kết quả như mong muốn. Vào những lúc như thế, họ cần phải kiên trì hơn nữa, nỗ lực bền bỉ và quyết tâm theo đuổi đến cùng điều mà họ đã cam kết với bản thân. Dù có thất bại, họ vẫn cảm thấy hài lòng với chính mình.

Với Sparky, trường học là tất cả, chỉ có điều cậu không thể học tốt như những bạn khác. Cậu đã thi hỏng môn Văn năm lớp tám, trượt môn Vật lý, thi hỏng môn Đại số và môn tiếng Anh hồi học trung học. Ở các môn thể thao, cậu cũng chẳng khá gì hơn. Mặc dù rất cố gắng, nhưng cậu vẫn bị thua trong trận thi đấu môn đánh gôn quan trọng của đội.

Suốt thời tuổi trẻ, Sparky rất vụng về. Thực ra cậu không bị những học sinh khác ghét bỏ và cũng không ai quan tâm đến thiếu sót của cậu. Cậu ngạc nhiên khi một người bạn cùng lớp cất tiếng chào cậu ngoài giờ học. Cậu cũng chẳng hẹn hò với một cô bạn gái nào. Sparky rất sợ bị chối từ.

Sparky, các bạn học của cậu và mọi người đều biết điều đó. Thế là cậu mặc nhiên chấp nhận nó. Sparky luôn nghĩ rằng nếu mọi việc

có tiến triển theo chiều hướng khá hơn thì chúng sẽ tự nhiên đến. Nếu không thì cậu cũng sẽ bằng lòng với những gì vốn đã quen thuộc với cậu.

Tuy nhiên có một điều quan trọng đối với Sparky – đó là hội họa. Cậu rất tự hào về khả năng vẽ của mình. Dĩ nhiên là không ai khác thấy được điều ấy. Vào năm cuối trung hoc, cậu đã gửi một số tranh biếm họa cho một số tạp chí nhưng bị từ chối. Mặc dù vậy, Sparky vẫn tự tin với tài năng của mình và cậu quyết định sẽ trở thành một họa sĩ chuyên nghiệp.

Sau khi tốt nghiệp trung học, cậu viết một lá thư gửi đến hãng phim Walt Disney. Người ta yêu cầu cậu gửi một vài bức tranh vẽ theo chủ đề đã gợi ý. Sparky dành rất nhiều thời gian để vẽ. Cuối cùng, hãng phim Disney cũng hồi âm. Một lần nữa cậu lại bị từ chối. Một thất bại nữa đối với con người luôn gặp thất bại này.

Thế là Sparky quyết định viết tiểu sử của chính mình trong những bức tranh. Cậu đã mô tả lại tuổi thơ của mình – một cậu bé luôn luôn thất bại. Chẳng bao lâu sau nhân vật của truyện tranh ấy đã trở nên nổi tiếng khắp thế giới. Sparky, cậu bé thiếu thành công tại trường học và có những tác phẩm luôn bị từ chối hết lần này đến lần khác chính là Charles Schuz - người sáng tạo ra truyện tranh Peanuts, một trong những truyện tranh hài hước nổi tiếng nhất trong lịch sử.

- First News dịch

Theo *Successful People*

HÃY TRỌN VẸN VỚI CUỘC SỐNG

Cuộc đời cũng giống như trò chơi tung hứng. Bạn có trong tay năm quả bóng có tên là Công Việc, Gia Đình, Sức Khỏe, Bạn Bè và Tinh Thần. Bạn phải cố gắng để không làm rơi bất cứ quả bóng nào. Công Việc và Tinh Thần là những quả bóng cao su, nếu rơi xuống chúng có thể nảy trở lên vào tay bạn, nhưng ba quả bóng còn lại là những quả bóng thủy tinh, chúng có thể sẽ bị trầy xước, sứt mẻ, hoặc thậm chí vỡ tan khi rơi xuống đất. Nếu không tự chủ, bạn khó có thể lường trước được quả bóng nào sẽ rơi xuống đất. Vì vậy hãy học cách giữ cân bằng cho cuộc sống của chính mình.

Đừng hạ thấp giá trị bản thân khi so sánh mình với người khác. Mỗi chúng ta đều là những con người đặc biệt và có giá trị riêng. Nhu cầu tình cảm lớn nhất của con người là biết mình được đánh giá và nhìn nhận đúng.

Đừng để những ước mơ, mục đích của bạn lệ thuộc vào người khác, mà phải bắt nguồn từ chính khao khát, đam mê của bạn. Chỉ có bạn mới biết điều gì là tốt nhất cho bản thân mình.

Bạn hãy nâng niu, gìn giữ những điều thân thuộc, gần gũi nhất trong trái tim bạn. Đó chính là những giá trị tinh thần để cuộc sống của bạn thêm phần ý nghĩa.

Đừng để cuộc đời bạn trôi qua một cách vô nghĩa khi mãi chìm đắm trong kỷ niệm hay nỗi đau trong quá khứ hoặc lo lắng quá về tương lai. Hãy sống trọn vẹn cho giây phút hiện tại bằng tất cả cảm nhận và nhiệt huyết của trái tim mình.

Đừng bao giờ bỏ cuộc khi bạn vẫn còn có thể làm được điều gì đó. Mọi thứ chỉ thật sự chấm dứt khi bạn thôi không muốn cố gắng nữa.

Đừng ngại nhìn nhận rằng bạn là người chưa hoàn hảo. Sự trưởng thành của con người diễn ra trong mọi giai đoạn cuộc sống. Chính sự nhìn nhận những khiếm khuyết đó sẽ là sợi chỉ nối kết mọi người lại với nhau. Hãy học hỏi vì kiến thức và trải nghiệm là vốn quý nhất mà bạn luôn có thể mang theo bên mình.

Đừng sợ phải đối mặt với khó khăn, thử thách vì đó chính là cơ hội để bạn vững vàng và trưởng thành hơn.

Đừng để tình yêu thiếu vắng trong cuộc đời bạn bằng cách nói rằng thật khó tìm thấy nó. Cách nhanh nhất để nhận được tình yêu là cho đi. Cách mau chóng nhất để đánh mất tình yêu là cố giữ nó thật chặt; và cách tốt nhất để giữ trọn vẹn tình yêu là chắp cho nó một đôi cánh.

Hãy sử dụng thời gian và ngôn từ một cách cẩn thận. Không một lời nói hay khoảnh khắc nào đã qua có thể lấy lại được.

Đừng băng qua cuộc sống quá nhanh để rồi đến một lúc nào đó bạn sẽ phải tự hỏi mình đang ở đâu. Hãy vạch ra hành trình để luôn ý thức được rằng mình đang đi đâu trong hành trình ấy.

Cuộc đời không phải là một cuộc đua. Nó là một hành trình để chúng ta từng bước chiêm nghiệm ý nghĩa cuộc sống. Điều quan trọng không phải là phần thưởng khi bạn đến đích, mà chính là những gì bạn đã cảm nhận được trên từng chặng đường đi.

- Quang Kiệt dịch

Theo *Internet*

CHIẾC LÁ FREDDIE

Chiếc lá Freddie bé nhỏ ngày nào đã lớn mạnh. Thân hình cậu trở nên to lớn, cứng cáp với năm cạnh thon dài như bàn tay năm ngón xinh xinh.

Cậu mở mắt chào đời khi ngọn gió xuân khẽ gõ và chiếc mầm non xanh mướt trên cành cây to.

Freddie sống bên cạnh hàng trăm chiếc lá khác cũng giống như cậu vậy, nhưng cậu biết rằng chẳng bao giờ có hai chiếc lá giống hệt nhau, mặc dù chúng cùng mọc trên một cây mẹ. Alfred là chiếc lá nằm ngay bên cạnh cậu. Ben thì ở bên phải, còn cô bạn Clare xinh xắn thì ở ngay phía trên, và còn nhiều, nhiều nữa. Tất cả đã cùng sống bên nhau ngay từ lúc chào đời. Họ cùng học nhảy múa trong làn gió xuân nhẹ nhàng phơi phới, cùng thoải mái nằm phơi nắng vào những buổi sáng mùa hè rộn rã, và cùng nô đùa tắm mát dưới những giọt mưa trong vắt.

Daniel là bạn thân nhất của Freddie. Cậu ấy là chiếc lá to lớn nhất và cũng lớn tuổi nhất trên cành. Freddie biết rằng Daniel thông minh nhất trong các bạn của mình. Chính Daniel là người đã nói cho cậu biết rằng tất cả bọn họ đều được sinh ra từ mẹ cây. Cũng Daniel đã giải thích rằng họ sống trong một công viên, và bảo cho cậu biết cây sống nhờ vào những chiếc rễ to lớn nằm sâu dưới mặt đất. Cậu ấy cũng giải thích cho Freddie về những chú chim bay đến đậu trên cành và hót những bài ca chào buổi sáng, về mặt trời, mặt trăng, những vì sao và bốn mùa.

Freddie rất thích được làm một chiếc lá. Cậu yêu cành cây to nơi mình trú ngụ, yêu các bạn lá xinh xắn, yêu khoảng không gian lồng lộng trên cao kia. Cậu tận hưởng mỗi ngày với sự hăm hở, thích thú khám phá. Cậu say sưa đùa giỡn cùng làn gió mát, cười đùa cùng tia nắng vàng, và bình yên ngủ trong ánh trăng nhẹ nhàng ôm ấp cậu bằng ánh sáng bàng bạc dịu dàng.

Mùa hè thật đẹp. Những buổi sáng oi nồng đầy nắng đem lại một nhịp sống mới sôi động hơn cho mọi vật. Đêm đến thì ấm áp, bình yên và đầy thơ mộng.

Vào mùa hè, có nhiều người đến công viên hơn. Họ thường ngồi dưới gốc cây nơi Freddie sinh sống. Daniel nói với cậu rằng đem lại bóng mát là một trong những mục đích của cây, và cũng là của tất cả những chiếc lá trên cành.

- Thế mục đích là gì? – Freddie hỏi.

- Mục đích là lý do để tồn tại, - Daniel trả lời. – Mục đích của chúng ta là làm cho mọi người thoải mái hơn, là che mát cho những cụ già đến công viên tránh nóng, là cho trẻ con bóng râm để vui chơi, là quạt mát cho những người đi cắm trại. Đó là những lý do để tồn tại.

Freddie rất thích những người già. Họ đến ngồi thật yên lặng trên bãi cỏ mát rượi, thậm chí Freddie tưởng như họ không nhúc nhích. Họ thì thầm trò chuyện về những điều đã qua trong quá khứ.

Trẻ con cũng thật ngộ nghĩnh và đáng yêu, mặc dù đôi lúc nghịch ngợm bóc vỏ cây hay khắc tên lên thân cây làm chảy cả nhựa, khiến Freddie thật đau lòng, nhưng khi thấy chúng chơi đùa, cậu cảm thấy thật vui. Bọn trẻ con luôn chạy thật nhanh và cười thật to chứ không như những người già.

Rồi mùa hè tươi đẹp của Freddie cũng qua nhanh.

Một đêm tháng Tám, mùa hè đi khỏi công viên. Chưa bao giờ Freddie cảm thấy lạnh như thế. Các bạn lá đều rùng mình, nằm thật sát vào nhau. Họ thấy mình được gió mặc cho chiếc áo trong vắt và lạnh buốt, nhưng chẳng mấy chốc đã tan ra thành những giọt nước lấp lánh dưới ánh mặt trời buổi sớm.

Lại một lần nữa, cũng Daniel giải thích rằng đó là sương giá, dấu hiệu đầu tiên của mùa thu, và rồi mùa đông sẽ đến.

Hầu như ngay sau đó, mọi cây cối trong công viên đều khoác lên người chiếc áo mới với đủ màu sắc rực rỡ. Khó khăn lắm mới thấy một chiếc lá vẫn còn giữ màu xanh như trước. Bạn Alfred đã chuyển sang màu vàng sậm. Ben thì tự hào với màu cam sáng của mình. Cô bé Clare duyên dáng trong màu đỏ rực. Daniel cũng đổi sang màu tím thẫm. Nhưng tuyệt nhất là Freddie. Cậu có cả màu đỏ, màu vàng, màu xanh dương trên người. Freddie và các bạn của

mình đã làm cho cây mẹ rực rỡ như một chiếc cầu vồng.

- Tại sao chúng ta lại đổi thành những màu sắc khác nhau trong khi chúng ta vẫn ở cùng một cây? – Freddie thắc mắc.

- Mỗi chúng ta đều khác nhau. Chúng ta đã trải qua những biến cố khác nhau trong cuộc đời, mặc dù thoạt nhìn có vẻ hoàn toàn giống nhau. Chúng ta đã đón nhận ánh nắng mặt trời ở những vị trí khác nhau, cả những làn gió, những hạt mưa cũng không đồng đều đối với tất cả mọi chiếc lá. Đó là lý do vì sao giờ đây chúng ta có màu sắc khác nhau! – Daniel nói một cách trầm ngâm, rồi thì thầm kể cho Freddie nghe về mùa thu.

Một ngày nọ, có một biến động lớn xảy đến. Cũng là làn gió ngày nào đã từng chơi đùa cùng Freddie và các bạn, nay bỗng chốc trở nên giận dữ, vút qua một cách lạnh lùng, rồi giật tung cuống lá như định ném chúng ra khỏi cành. Một vài chiếc lá không chịu nổi sức mạnh của gió, đã vuột bay lơ lửng trong không trung rồi từ từ đáp xuống đất.

Hầu hết lá trên cành đều sợ hãi.

- Điều gì đang xảy ra với chúng ta vậy? – Họ lo lắng hỏi nhau.

- Đó chính là mùa thu. – Daniel giải thích cho mọi người. – Khi mùa thu đến là lúc những chiếc lá phải chuyển sang sống ở một nơi khác. Một số người gọi đó là chết.

- Rồi chúng ta sẽ chết hết sao? – Freddie lạc giọng vì sợ hãi.

- Đúng vậy. – Daniel vẫn bình thản. – Mọi thứ đều sẽ đến hồi kết thúc, không phân biệt lớn hay nhỏ, mạnh hay yếu, giàu hay nghèo. Chúng ta sinh ra để hoàn thành một chu kỳ sống. Chúng ta đã thấy ánh mặt trời, đã thấy ánh trăng với những vì sao lấp lánh bên cạnh. Chúng ta cũng đã học cách yêu thương, học cách sống hạnh phúc bên nhau. Và rồi, cuối cùng chúng ta sẽ phải chết!

- Mình sẽ không chết! – Freddie kiên quyết – Còn bạn thì sao hả Daniel?

- Mình sẽ chết, khi đến lúc của mình!

- Đó là lúc nào thế? – Freddie vẫn không ngừng thắc mắc.

- Không ai biết được khi nào là đến lúc của mình cả! – Daniel vẫn bình thản.

Freddie nhận thấy càng ngày lá rụng càng nhiều. Cậu nghĩ thầm: "Đó chính là vì đã đến lúc của họ!". Cậu thấy có những chiếc lá cuốn tung theo gió, nhưng có những chiếc lá chỉ nhẹ nhàng đáp xuống mặt đất.

Chẳng bao lâu sau, cây mẹ gần như trụi lá.

- Mình sợ sẽ phải chết lắm Daniel! – Freddie tâm sự trong tiếng thở dài buồn bã. – Mình không biết ở dưới kia mọi vật như thế nào cả!

- Chúng ta vẫn thường hay sợ hãi vì những gì mình không nhìn thấy, không biết được. Đó là tự nhiên. – Daniel giảng giải. – Bạn đã không sợ hãi khi mùa hè đến thế chỗ mùa xuân, cũng không sợ mùa hè đi để nhường chỗ cho mùa thu đến. Đó là những sự biến đổi của tự nhiên. Vậy bạn cũng đừng sợ khi phải rời cành.

- Thế cả mẹ cây cũng chết với chúng ta sao? – Freddie bồn chồn hỏi.

- Một ngày nào đó, mẹ cây cũng sẽ phải chết, vẫn có những thứ mạnh hơn cả mẹ cây. Đó là cuộc sống. Cuộc sống tồn tại mãi mãi. Tất cả chúng ta đều chỉ là một phần của cuộc sống mà thôi.

- Thế sau khi chết chúng ta sẽ ra sao?

- Đó là một điều bí ẩn. Không ai biết được đâu Freddie ạ!

- Thế vào mùa xuân năm sau, chúng ta có được trở lại không?

- Có thể có và cũng có thể không, nhưng cuộc sống thì vẫn cứ tiếp diễn!

- Vậy thì chúng ta sinh ra để làm gì khi mà vào một ngày nào đó, chúng ta sẽ phải chết?

Daniel mơ màng:

- Chúng ta sinh ra để mang lại bóng mát cho mọi người. Chúng ta sinh ra để được sống bên nhau. Tất cả điều đó không đủ rồi sao?

Chiều hôm đó, trong tia nắng vàng ruộm như mật, Daniel ra đi. Cậu ấy hoàn toàn thanh thản, thậm chí Freddie còn có thể thấy nụ cười bình yên thoáng qua trên gương mặt thân quen của bạn.

- Tạm biệt bạn nhé, Freddie! – Daniel nói, giọng không chút u buồn.

Rồi cũng đến lúc Freddie chỉ còn lại một mình. Cậu là chiếc lá cuối cùng trên cây.

Những bông tuyết lạnh lẽo bắt đầu rơi vào sáng sớm hôm sau. Những bông tuyết thật đẹp, thật nhẹ nhàng và duyên dáng đáp từ từ trên mặt đất. Ngày không còn nhiều nắng và dường như đêm dài hơn. Freddie thấy mình mất màu dần và trở nên giòn hơn. Trời càng lúc càng lạnh. Tuyết bắt đầu đọng trên người cậu, lạnh cóng và nặng nề.

Rồi một buổi chiều, một cơn gió nhẹ đã đẩy Freddie rời khỏi cành. Thật không đau đớn tí nào như cậu vẫn hằng lo sợ. Cậu chỉ thấy mình nhẹ hẫng, bay nhẹ nhàng và êm đềm rơi xuống phía dưới.

Khi rơi xuống, lần đầu tiên Freddie thấy được toàn bộ thân cây, nơi cậu được sinh ra và gắn bó suốt cuộc đời mình. Thật to lớn và hùng mạnh làm sao! Freddie thầm nghĩ cây sẽ còn sống thật lâu nữa. Cậu biết mình đã là một phần cuộc sống của cây và cây làm cho cậu tự hào vì sự mạnh mẽ, hiên ngang trong gió rét của mình.

Freddie nhẹ nhàng đáp xuống một đụn tuyết nhỏ. Cậu cảm thấy thật êm ái và dễ chịu. Ở vị trí này, cậu còn thoải mái hơn khi ở trên cây như từ trước đến giờ. Freddie nhắm mắt lại và ngủ thiếp đi. Cậu không biết rằng mùa xuân sẽ đến tiếp theo mùa đông, và khi đó tuyết sẽ tan thành những dòng suối nhỏ dưới ánh mặt trời ấm áp. Và hơn hết, cậu còn không biết rằng chính mình sẽ tiếp tục hóa thân vào thân cây để những búp non khác tiếp tục đâm chồi và trở thành những phiến lá mới xinh xắn như cậu ngày nào.

- First News dịch

Theo *The Fall of Freddie the Leaf*

Nếu chúng ta **BIẾT TÌM MỘT CON ĐƯỜNG KHÁC** để đi thay vì mãi u sầu trong ngõ cụt,

CUỘC SỐNG SẼ CHẲNG CÒN ĐIỀU GÌ LÀ ĐÁNG SỢ.

VƯỢT QUA THỬ THÁCH

Túi Hạt Giống Màu Lam

"Những hạt giống màu lam.

Những hạt giống vượt qua gian truân và thử thách.

Những hạt giống giúp bạn không bao giờ từ bỏ ước mơ,

không bao giờ từ bỏ khát vọng, không bao giờ

từ bỏ niềm tin."

HÃY KIÊN TRÌ

Có một nghịch lý là khi nói về bí quyết thành công, con người ta thường nhấn mạnh tầm quan trọng của sự thất bại. Quả thật, thất bại là nền tảng của thành công, là tiền đề vững chắc cho những thành tựu mà bạn sẽ đạt được sau đó, nếu bạn biết cách rút ra cho mình những bài học bổ ích.

Những người vĩ đại không bao giờ từ bỏ ước mơ của mình. Họ luôn cố gắng san bằng mọi trở ngại để đạt được điều mình khao khát. Thomas Edison ước mơ về một bóng đèn có thể thắp sáng bằng điện và ông đã bắt tay vào việc hiện thực hóa ước mơ đó. Thế nhưng, ông phải tốn hơn mười ngàn lần mới tìm được nguyên liệu phù hợp để làm sợi dây tóc. Về phát minh này, T. Edison đã nói: "Tôi đã trải qua 10.000 lần thử nghiệm khác nhau mới tìm ra được kết quả cuối cùng, nhưng tôi không nghĩ rằng mình đã thất bại 10.000 lần. Tôi không hề thất bại lần nào. Tôi đã thành công trong việc chứng minh rằng, có gần 10.000 chất liệu không thể dùng để chế tạo dây tóc bóng đèn. Và một khi đã loại bỏ dần những chất không phù hợp, cuối cùng tôi cũng đã tìm ra nó!".

Nếu bạn đang hướng đến một mục tiêu quan trọng nhưng cảm thấy thất vọng sau thất bại đầu tiên và muốn bỏ cuộc thì hãy tạm dừng lại. Hãy suy nghĩ về những điều bạn vừa trải qua. Hãy nghĩ về con đường thành công của các vĩ nhân và học tập tính kiên trì của họ.

Kiên trì là yếu tố cần thiết để biến mọi khát khao thành các giá trị vật chất tương đương. Hẳn bạn từng nghe câu tục ngữ "Nước chảy đá mòn". Giọt nước tuy bé nhỏ nhưng có thể làm mòn phiến đá nhờ vào tính bền bỉ của mình. Cũng vậy, bạn sẽ đạt được thành công như mong muốn nếu luôn kiên trì thực hiện mục tiêu.

Thành công không phải là thứ mà bạn có thể thừa kế như tiền bạc hay các giá trị vật chất thông thường. Thành công chỉ đến khi bạn dám chấp nhận thất bại và kiên trì theo đuổi mục tiêu đã đề ra.

Bất kể mơ ước của bạn là gì chăng nữa, điều bạn cần làm đầu tiên là hãy san bằng mọi trở ngại và tiến về phía trước với tất cả nghị lực của mình.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

Những người được xem là **THÀNH CÔNG** trong cuộc sống

đều là **NHỮNG NGƯỜI BIẾT CHỦ ĐỘNG TÌM KIẾM**

những tình huống, sự việc theo ý muốn,

nếu không tìm thấy, họ sẽ tự mình **TẠO RA CHÚNG.**

- George Bernard Shaw

TRƯỜNG HỌC DANH TIẾNG

Tôi nhận được tin mình thi trượt đại học theo nguyện vọng khi đang cùng đám bạn đi du lịch ở thành phố New York. Vội vã gọi về nhà từ một trạm điện thoại công cộng, tôi bắt đứa em là Alex đọc từng kết quả trong thư báo gửi về từ các trường đại học bằng cái giọng lanh lảnh non choẹt của nó. Lá thư đến từ Trường Georgetown là một lời từ chối, từ Trường Cornell cũng vậy. Trường William & Mary thì động viên tôi bằng một lời hứa hẹn vào… năm sau. Chỉ có Trường Đại học Massachusetts là chịu nhận tôi, nhưng việc tôi đăng ký theo học trường này cũng chỉ là một biện pháp dự phòng.

Thế là hết! Bao ước mơ, hoài bão của tôi đã tan thành mây khói. Cảm giác thất bại xen lẫn sự nhục nhã như ngàn mũi kim đang chích vào tôi và tất nhiên, tôi không còn vui vẻ gì để tiếp tục cuộc hành trình. Tôi trở về nhà sớm hơn dự định. Những ngày sau đó đối với tôi là chuỗi ngày dài sống trong tuyệt vọng. Bạn bè tôi đều được nhận vào những trường đại học theo đúng nguyện vọng. Ôi! Thật là chua chát, chưa bao giờ tôi gặp phải một thất bại nào đau đớn hơn. Bởi từ khi cắp sách đến trường, lúc nào tôi cũng luôn tự hào về thành tích học tập của mình. Năm nào tôi cũng được chọn vào đội tuyển học sinh giỏi tham dự các kỳ thi cấp thành phố. Vậy mà sự thật hôm nay như một dòng xoáy nhấn chìm tôi xuống vực thẳm, một vực thẳm không có sự chia ly, chết chóc nhưng đã giết đi niềm mơ ước, khát khao tuổi trẻ trong tôi.

Nếu trước đây tôi tin rằng mình sẽ được nhận vào học một trong những ngôi trường danh tiếng nhất nước Mỹ - nơi chỉ tiếp nhận các sinh viên đặc biệt xuất sắc - thì giờ đây, tôi đang phải đối mặt với một sự thật là phải theo học tại Trường Đại học Massachusetts, một ngôi trường nổi tiếng ăn chơi. Nghĩ đến việc tháng chín tới đây sẽ phải chạm mặt cái gã đã ngồi chung bàn với mình trong suốt năm học lớp 12, người mà mỗi kỳ kiểm tra đều giấu cuốn sách dưới nền nhà rồi lấy mấy ngón chân vừa lật vừa

chép lia lịa, là tôi đã thấy ngán ngẩm và tức tối.

“Carol ấy à, tất nhiên là nó được nhận vào Trường Đại học Harvard rồi. Bố nó trước đây cũng học ở đó mà!”. Đám bạn của tôi đã từng nói về tôi bằng những lời lẽ tin tưởng như vậy. Tôi thấy thật nực cười cho mình khi nhớ lại điều đó. Mọi việc rồi sẽ ra sao đây khi chỉ một thời gian ngắn nữa thôi, cái tin tôi bị những trường danh tiếng từ chối sẽ bay đi khắp chốn. Tôi tưởng tượng đến vẻ mặt “nghiêm trọng” và những lời lẽ cường điệu hơn nữa của đám bạn khi nói với tất cả các thầy cô, bạn bè, họ hàng gần xa rằng tôi sẽ phải học ở Trường Đại học Massachusetts. Nhân vật chính của vở bi kịch này là tôi sẽ chẳng cần phải nói nhiều, tất cả những lời oán thán sẽ được mọi người nói thay, nào là “Không thể là Carol được, con bé học giỏi thế kia mà!”, nào là “Trường Massachusett à, học ở đấy chỉ tổ phí thời gian!”. Còn tôi lúc ấy chỉ biết thở dài thườn thượt, với khuôn mặt hơi nhăn và một bên chân mày hơi nhướn lên giống với điệu bộ một người nông dân khi nghe tin báo về cái chết của con bò kéo cày duy nhất của mình.

Nếu có gan như cô bạn Heather của tôi, người cũng lâm vào hoàn cảnh giống tôi nhưng đã đấu tranh đến cùng để được vào học ở một ngôi trường theo đúng ý nguyện, thì tôi đã không phải sầu thảm thế này. Trong suy nghĩ của tôi vào thời điểm đó luôn canh cánh một trăn trở: vào học ở Trường Massachusetts hay đăng ký học một nghề nào đó, vũ sư hay huấn luyện viên bơi lội chẳng hạn. Nhưng rồi tôi chợt nhận ra mình thật ngốc. Thế giới này đầy rẫy bất công, liệu có còn cơ hội cho mình hay không? Cuối cùng, tôi quyết định “nhịn nhục” vào học ở Trường Massachusetts khi cử Alex - đứa em gái - đóng giả tôi đi nộp hồ sơ. Một quyết định có phần khiên cưỡng nhưng đã cho tôi một sự khởi đầu đầy thú vị.

Không lâu sau ngày khai giảng, một điều vô cùng kỳ lạ đã xảy ra: Tôi đã dần thích nghi với môi trường mới và chợt nhận ra rằng mình rất thích ngôi trường này. Ở đó, tôi đã gặp được rất nhiều người bạn thông minh, vui tính, đặc biệt là cô bạn Marci, và chúng tôi đã trở thành đôi bạn tri kỷ. Massachusetts cũng không phải là sự lựa chọn hàng đầu của cô ấy, nhưng rồi cũng như tôi, ở đây Marci đã tìm thấy được nhiều niềm vui và chúng tôi đã cùng nhau trải qua những năm tháng đầy ắp kỷ niệm.

Không mất quá nhiều thời gian để tôi kịp nhận ra rằng, khi bước chân vào giảng đường đại học, việc xác định được mục tiêu tri thức để nỗ lực vươn tới mới là điều quan trọng nhất, chứ không phải là danh tiếng của ngôi trường. Trong những dịp nghỉ cuối

tuần, tôi thường đến thư viện của Trường Amherst, một đại diện tiêu biểu cho những trường đại học có tính tranh đua cao để đọc sách. Thơ thẩn dạo quanh khuôn viên trường, tôi lại tự hỏi: "Vì sao mình lại không thể vào học ở đây?". Giới sinh viên ở đây trông rất khác so với sinh viên trường tôi, ngay cả trong cách họ đọc sách lẫn cái cách họ ngủ gà ngủ gật. Nhưng lý trí tôi mách bảo rằng tôi không nên mơ tưởng đến một ngôi trường nào khác nữa, bởi tôi thật sự yêu mến ngôi trường của mình, nơi đó có bạn bè, thầy cô, lớp học, có cả chỗ ngồi thân quen đã gắn bó mật thiết với cuộc sống của tôi. Không lý gì tôi lại đánh đổi tất cả chỉ để lấy một cái tên danh giá in trên chiếc áo thun đồng phục, trên tấm bằng tốt nghiệp, trên bản sơ yếu lý lịch.

Câu hỏi "Liệu việc học trong một ngôi trường chỉ dành riêng cho những sinh viên xuất sắc có giúp làm thay đổi cuộc đời tôi?" ngày càng ít được đặt ra. Tôi có một người bạn học ở Trường Amherst nhưng cô ấy vẫn rất thường xuyên gọi điện than phiền cùng tôi về chuyện nọ chuyện kia, về việc phải ngồi học trong một giảng đường lớn đến nỗi không nhìn thấy được mặt thầy cô giáo. Đôi khi, cô ấy còn tỏ ý hối tiếc: "Giá như lúc trước mình cũng vào học Trường Massachusetts như cậu. Cuộc sống này thật bất công!".

Tôi cũng nghĩ vậy, thế giới này tuy còn lắm bất công, nhưng nó sẽ chẳng thể ngăn được bạn tận hưởng cuộc sống. Hãy sống trọn vẹn với những gì bạn đang có và biết vượt qua trở ngại để vươn lên. Cuộc sống của bạn sẽ tốt đẹp hơn nếu bạn biết tạo cho mình những cơ hội mới.

- Đan Châu dịch

Theo *The Envelop, Please*

HÁI NHỮNG VÌ SAO

Từ những ngày còn bé, tôi đã ấp ủ một ước mơ cháy bỏng là sẽ vào học ở trường đại học Connecticut, nơi có thể đào tạo tôi trở thành thầy giáo. Tôi vẫn thường "thực hành" nghề nghiệp tương lai của mình bằng cách bắt mấy đứa em họ và lũ bạn cùng tôi chơi trò dạy học. Tôi đã hạnh phúc biết bao khi nghĩ đến một ngày không xa, giấc mơ của tôi sẽ trở thành hiện thực. Nhưng càng ngày, tôi càng nhận ra rằng điều kiện kinh tế gia đình đã không cho phép tôi đi tới tận cùng ước mơ của mình. Bố mẹ và cả mấy anh chị em chúng tôi cùng làm việc ngày đêm nhưng cũng chỉ đủ để đáp ứng cho những nhu cầu thiết yếu nhất của cuộc sống. Tuy thế, giấc mơ ngày nào vẫn âm ỉ cháy trong tôi, thắp lên một ngọn lửa hy vọng...

Rồi năm cuối của bậc trung học cũng kết thúc. Đây là thời điểm quyết định để tôi có thể tự tạo cho mình một cơ hội thực hiện khao khát bấy lâu nay. Tôi đã giấu bố mẹ nộp hồ sơ dự thi vào trường đại học Connecticut. Song, tôi biết rằng điều đó cũng chỉ để thỏa mãn một phần ước mơ của mình thôi, còn việc có được nhận vào học hay không và làm thế nào để có tiền đi học thì tôi chưa thể biết trước. Trong thời gian chờ giấy báo điểm, tôi tình cờ biết đến một chương trình trợ cấp học bổng dành riêng cho những học sinh nghèo hiếu học. Tất nhiên, đi kèm theo đó là những thủ tục vô cùng khắt khe, phức tạp, trong đó có việc người xin học bổng phải trải qua một kỳ thi sát hạch gắt gao. Ban đầu, tôi không có ý định tham dự vì nghĩ rằng mình không đủ khả năng (tôi chưa từng có tên trong danh sách những học sinh giỏi nhất lớp và cũng không thực sự sáng dạ). Nhưng rồi, nghĩ đến khoản chi phí khá lớn để trang trải cho những năm học đại học, tôi lại nung nấu quyết tâm giành cho được học bổng này. Thêm vào đó, tôi nhận được lời động viên của bố mẹ: "Tuy con không phải là một đứa thông minh nổi bật, nhưng bù lại con có ý chí và một trái tim biết sống có mục đích". Thế là tôi quyết định nộp đơn xin trợ cấp học bổng và đã trải qua kỳ thi sát hạch suôn sẻ, chỉ còn

chờ một tin báo tốt lành.

Một thời gian sau, bạn bè tôi lần lượt nhận được thư báo nhập học. Và tôi cũng vậy, lá thư đến từ trường đại học Connecticut, tuy có hơi muộn một chút nhưng đã đem đến cho tôi niềm vui khôn xiết. Cảm xúc của tôi lúc cầm nó trên tay thật khó tả: vừa mừng vừa lo, phấn khởi lẫn sợ hãi. Bàn tay tôi run run bóc phong bì mà nước mắt cứ chực trào ra. Nghĩ về những khó khăn trước mắt, tôi thầm động viên mình: "Đừng quá lo lắng, rồi mọi chuyện sẽ ổn thôi".

Thế rồi tôi cũng tạm xoay xở được cho việc học của mình bằng khoản thu nhập kiếm được từ một công việc bán thời gian. Nhưng số tiền đó cũng chỉ vừa đủ để tôi trang trải các khoản học phí cho những tháng đầu. Bố mẹ mặc dù rất tự hào về tôi, thành viên duy nhất trong gia đình học lên được đại học, nhưng việc giúp tôi một khoản tiền chi tiêu hàng tháng là quá sức với họ. Khi học kỳ đầu của năm học thứ nhất sắp kết thúc cũng là lúc tôi rơi vào tình trạng bế tắc về tài chính. Đang trong lúc tuyệt vọng, tôi nhận được một lá thư từ văn phòng trợ cấp học bổng. Một tia hy vọng lóe lên trong tôi: có thể tôi đã có tên trong danh sách những sinh viên được cấp học bổng. Nhưng không, đó chỉ là một lá thư yêu cầu tôi bổ sung thêm thông tin cá nhân cho việc hoàn tất hồ sơ xin trợ cấp.

Chuyện như thế cứ lặp đi lặp lại nhiều lần đã khiến cho niềm hy vọng trong tôi dần tan biến. Vào một buổi chiều đẹp trời, khi đang nằm trong phòng ký túc xá suy nghĩ xem có nên tiếp tục theo đuổi việc học nữa hay không thì tôi nhận được một lá thư. Tôi bóc phong bì theo thói quen và không mảy may nghĩ rằng chính lá thư này sẽ tạo một bước ngoặt lớn làm thay đổi cả cuộc đời tôi. Mắt tôi nhòa lệ khi đọc những dòng chữ thông báo rằng tôi sẽ được cấp học bổng toàn phần trong suốt bốn năm đại học. Niềm hy vọng tưởng đã lụi tắt trong tôi nay lại sống dậy làm bừng sáng tâm hồn tôi, gợi mở trước mắt tôi bao dự định tương lai tốt đẹp.

Hiện nay, tôi đang là sinh viên năm cuối của trường và chỉ còn vài tháng nữa thôi, tôi sẽ chính thức trở thành một nhà giáo. Đến lúc này, tôi đã thực sự nghiệm ra ý nghĩa của câu châm ngôn mình hằng tâm đắc: "Hãy vươn đến bầu trời, dù không thể hái được ngôi sao sáng nhất nhưng ít ra, bạn cũng có thể đứng giữa muôn vàn tinh tú lấp lánh để thắp sáng những ước mơ".

- Đan Châu dịch

Theo *Never Say Never*

HÃY VƯƠN ĐẾN BẦU TRỜI,

dù không thể hái được vì sao sáng nhất

nhưng ít ra, bạn cũng có thể đứng giữa muôn vàn

tinh tú để **THẮP SÁNG ƯỚC MƠ.**

SỰ DỞ DANG

Đằng sau mọi thất bại đều có bóng dáng của sự xao nhãng, cẩu thả và dở dang.

Cách đây không lâu, một người bạn đã kể cho tôi nghe câu chuyện về một sinh viên của anh. Theo lời anh kể, khi đang giảng dạy tại một trường đại học khá danh tiếng thì có một sinh viên đến gặp anh. Đó là một sinh viên ưu tú nhưng đang cảm thấy chán nản việc học hành. Sau một hồi trò chuyện, anh đã nói với cậu sinh viên của mình như sau: *"Hãy làm một việc gì đó thật trọn vẹn. Đừng bỏ cuộc giữa chừng"*. Cậu sinh viên đó đã nghe theo lời khuyên của anh và với những nỗ lực của mình, cậu ta đã tốt nghiệp đại học với tấm bằng hạng ưu.

Hãy hoàn tất công việc trước khi hết ngày. Khi hoàn tất một công việc nào đó với kết quả tốt nhất, bạn sẽ được nếm trải cảm giác thỏa mãn, hạnh phúc và hưng phấn để tiếp tục thực hiện các kế hoạch còn lại. Việc quan trọng nhất chính là việc bạn đang làm. Do đó, hãy tập trung toàn bộ trí tuệ và tâm huyết để hoàn thành nó. Hãy học tính cẩn thận, kỹ lưỡng để khi bạn đứng lên, mọi thứ đều gọn gàng, sạch sẽ. Đừng bỏ qua những chi tiết nhỏ nhặt bởi chúng chính là yếu tố quan trọng góp phần làm nên sự hoàn hảo cho công việc và cuộc sống của bạn.

Mỗi người đều có rất nhiều nhiệm vụ cần phải giải quyết và không phải lúc nào ta cũng có thể hoàn thành tất cả. Nhưng nếu bạn chăm chỉ làm và làm tốt từng việc một thì nhất định bạn sẽ hoàn tất chúng. Điều tốt nhất mà bạn có thể làm là hãy cẩn thận và hoàn thành nhiệm vụ một cách triệt để. Đừng để sự dang dở phá hủy cuộc đời bạn.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

TÔI LUÔN LUÔN ƯỚC MƠ thực hiện

những điều to tát hơn và tốt đẹp hơn,

KHÔNG CHỈ CHO RIÊNG MÌNH MÀ CHO GIA ĐÌNH

VÀ CẢ CỘNG ĐỒNG CỦA TÔI.

Tôi biết mọi việc không thể

hoàn thành ngay lập tức,

tất cả đều phải được lên kế hoạch

và chuẩn bị thật chu đáo.

TÔI ĐÃ TỪNG DÀNH 15 NĂM CHUẨN BỊ BẢN THÂN

ĐỂ ĐƯƠNG ĐẦU VỚI THỬ THÁCH.

- Lee Dunham

KHÔNG BAO GIỜ TỪ BỎ ƯỚC MƠ

"Cậu điên à?" - Đó là lời cảnh báo của bạn bè đối với Lee Dunham vào năm 1971, khi anh quyết định bỏ nghề cảnh sát và dùng tất cả các khoản tiền tiết kiệm được để đầu tư vào chuyện kinh doanh nhà hàng mà theo mọi người là đầy rủi ro. Đầu tư cho cái nhà hàng đặc biệt này thực sự là một sự mạo hiểm lớn: làm đại lý nhượng quyền của hãng McDonald's đầu tiên ở trung tâm New York, ngay trong một khu nổi tiếng về tội phạm, Khu Harlem.

Nhưng Lee có kế hoạch của riêng mình. Trong khi bạn bè chơi bóng trên những lô đất trống của Brooklyn, thì Lee lại lao vào làm việc để kiếm tiền. Cậu đi mua và ký gửi những chai sữa vào tiệm tạp hóa, cậu nhận đánh giày, phát báo và giao hàng đến từng nhà. Từ nhỏ, cậu đã hứa với mẹ rằng cậu sẽ nỗ lực để một ngày nào đó mẹ cậu không còn phải đi giặt thuê kiếm sống nữa. Cậu bảo cậu sắp khởi sự công chuyện làm ăn riêng. "Đừng nói thánh nói tướng nữa! Lo làm bài đi con", mẹ cậu bảo. Mẹ cậu biết rõ rằng chưa có người nào trong dòng họ Dunham từng thoát khỏi kiếp lao động nghèo, chứ đừng nói đến chuyện kinh doanh này nọ. Bà cứ mãi nhắc đi nhắc lại với cậu con trai "Sẽ không có con đường nào để con có thể tự mình kinh doanh buôn bán được cả!".

Nhiều năm trôi qua và Lee chưa thực hiện được ước vọng của mình. Học xong trung học, anh gia nhập Không quân. Thời gian tại ngũ cũng là thời gian trong anh nảy sinh và nuôi dưỡng ý định một ngày nào đó sẽ làm chủ một nhà hàng gia đình. Anh đăng ký vào trường thực phẩm Không quân, trở thành một đầu bếp giỏi và được phục vụ trong nhà ăn của sĩ quan.

Khi rời quân ngũ, anh làm việc suốt bốn năm liền cho một vài nhà hàng lớn, có cả nhà hàng của khách sạn Waldorf Astoria danh tiếng ở New York. Lee muốn bắt đầu công việc kinh doanh nhà hàng của mình nhưng lại nghĩ mình thiếu nhiều kỹ năng kinh doanh giúp anh thành công. Thế là anh đăng ký vào một trường

thương mại, buổi tối đi học, ban ngày xin làm cảnh sát.

Trong suốt 15 năm, anh là nhân viên chính thức trong lực lượng cảnh sát. Ngoài giờ làm việc, anh gia công đồ gỗ và vẫn tiếp tục khóa học kinh doanh. “Tôi dành dụm từng đồng xu tôi kiếm được khi làm cảnh sát”, anh nhớ lại. “Trong suốt 10 năm trời, tôi đã không tiêu vặt một xu nào. Không phim ảnh. Không nghỉ mát. Không một trận đấu bóng. Chỉ có đi làm, đi học và ước mơ cả đời là có được công việc kinh doanh riêng của mình”. Đến năm 1971, Lee đã dành dụm được cả thảy 42.000 đô-la. Đã đến lúc anh có thể biến ước mơ của mình thành hiện thực.

Ý định của Lee là muốn mở một nhà hàng hạng sang ở Brooklyn. Với kế hoạch kinh doanh trong tay, anh bắt đầu tìm kiếm nguồn tài chính. Nhiều ngân hàng từ chối yêu cầu của anh. Không thể huy động được nguồn vốn để mở nhà hàng riêng, Lee quyết định chuyển sang làm đại lý nhượng quyền. Anh gửi đi rất nhiều đơn đăng ký. Thế rồi McDonald's đã đồng ý cho anh làm đại lý với một điều kiện: anh phải mở được các nhà hàng McDonald's bên trong thành phố và cửa hàng đầu tiên phải tọa lạc ở đó. McDonald's muốn tìm hiểu liệu kiểu nhà hàng thức ăn nhanh của họ có thể thành công trong nội thành hay không. Có lẽ Lee là người thích hợp cho việc điều hành nhà hàng đầu tiên đó.

Để có được quyền làm đại lý nhượng quyền, Lee sẽ phải đầu tư những khoản tiết kiệm cả đời mình và vay thêm 150.000 đô-la nữa. Mọi thứ anh đã bỏ công sức, tâm trí và thậm chí hy sinh trong ngần ấy năm đều được dồn cho một thử thách đầy rủi ro, điều mà bạn bè xung quanh anh đều nghĩ như vậy. Lee đã nhiều đêm không ngủ trước khi anh có thể đưa ra quyết định của mình. Cuối cùng anh đã trung thành với sự chuẩn bị hàng năm ròng mà anh đã đầu tư - đó là nuôi dưỡng ý tưởng, là hoạch định, là học tập và dành dụm, và cuối cùng anh đã đặt bút ký vào hợp đồng kinh doanh nhượng quyền nhà hàng McDonald's ở khu ổ chuột đầu tiên tại Mỹ.

Những tháng đầu tiên đúng là thảm họa. Những vụ thanh toán lẫn nhau của các băng đảng, những cuộc đấu súng, rồi nhiều vụ xô xát bạo lực quấy nhiễu nhà hàng khiến khách hàng sợ hãi và tránh xa. Bên trong, nhân viên lấy cắp thức ăn và tiền bạc, đến két sắt cũng thường xuyên bị bẻ khóa. Lee không thể yêu cầu McDonald's trợ giúp vì chỉ làm vấn đề trầm trọng hơn; các đại diện của McDonald's cũng quá ngán ngại phải mạo hiểm đến khu vực cửa hàng tọa lạc. Lee phải tự mình xoay xở mọi chuyện.

Mặc dù anh đã bị cướp hết hàng bán, tiền lời, và cả sự tự tin trong anh, nhưng Lee sẽ không để ước mơ của mình bị tước đoạt. Lee quay lại với những gì mà trước đây anh luôn luôn tin tưởng: chuẩn bị và hoạch định.

Lee biến mọi thứ thành một chiến lược. Trước tiên, anh gửi đến từng tên côn đồ hung hãn một bức thư với những lời lẽ cứng rắn, rằng nhà hàng McDonald's không phải là chỗ của bọn chúng. Dĩ nhiên, để có tác dụng, anh chuẩn bị cả một số phương án đề phòng bạo lực. Qua ánh mắt bọn chúng, Lee cảm nhận được sự bơ vơ, cô độc mà anh từng nếm trải trong chính gia đình mình. Anh nhận thức được rằng sẽ có hy vọng và cơ hội cho những người hàng xóm này. Anh sẽ chứng minh điều đó. Anh quyết định không chỉ phục vụ bữa ăn cho cộng đồng – anh còn suy tính nhiều biện pháp nhằm xây dựng và phát triển cộng đồng mà anh đang sống.

Lee nói chuyện thẳng thắn và đầy thách thức với từng tên một, khơi gợi động lực giúp chúng làm lại cuộc đời. Sau đó anh đã làm điều mà nhiều người cho rằng không thể tưởng tượng nổi: anh nhận chúng vào làm việc. Anh thắt chặt công tác điều hành, kiểm tra đột xuất các nhân viên thu ngân, loại trừ chuyện trộm cắp. Lee đã dần dần cải thiện được điều kiện làm việc. Cứ mỗi tuần một lần anh tổ chức cho nhân viên các lớp học về dịch vụ khách hàng và quản lý. Anh khuyến khích họ phát triển những mục tiêu cá nhân và nghề nghiệp.

Anh luôn nhấn mạnh hai mục tiêu: nhà hàng của anh phải mở ra lối thoát cho những con người đang trong bước đường cùng và nhân viên càng phục vụ khách hàng nhanh chóng hơn, hiệu quả hơn thì lối thoát ấy càng hữu ích và có ý nghĩa hơn.

Như một nhà hoạt động cho cộng đồng, Lee tài trợ cho một đội điền kinh, giúp trẻ gặp hoàn cảnh cơ nhỡ trở lại các trung tâm cộng đồng và trường học bằng nhiều suất học bổng. Một nhà hàng khu ổ chuột New York đã trở thành đại lý cho hãng McDonald's có lợi nhuận cao nhất thế giới với doanh thu 1,5 triệu đô-la một năm. Các đại diện của hãng từng không muốn đặt chân đến Harlem mấy tháng trước đây, bây giờ lại cùng nhau kéo đến cửa hàng của Lee, hào hứng nghe câu chuyện làm ăn của anh. Đối với Lee, câu trả lời rất đơn giản: “Phục vụ khách hàng, phục vụ người làm công và phục vụ cả cộng đồng”.

Cho đến hôm nay, Lee đã làm chủ 9 nhà hàng, sử dụng 435 nhân công, phục vụ hàng ngàn bữa ăn mỗi ngày. Nhiều năm qua, mẹ

anh không còn phải vất vả với nghề giặt giũ cực nhọc. Quan trọng hơn, Lee đã chuẩn bị con đường cho hàng ngàn doanh nhân người Mỹ gốc Phi phấn đấu để biến ước mơ của họ thành hiện thực, giúp đỡ cộng đồng, và nuôi dưỡng niềm hy vọng.

Tất cả những điều này đều là hiện thực – một hiện thực hình thành từ nhận thức của một cậu bé trước sự cần thiết của ước mơ, của hoạch định và chuẩn bị cho tương lai. Trong quá trình phấn đấu không ngừng ấy, cậu đã thay đổi cuộc đời mình, và của cả những người khác nữa.

- Nguyễn Thanh Tùng dịch

Theo *A Lifetime Of Planning Pays Off*

CHÂM NGÔN CUỘC SỐNG

Đừng nói "Tôi không thể". Đôi khi, có những điều bạn đinh ninh mình chẳng thể nào làm được, nhưng nếu nỗ lực hết mình, bạn sẽ thành công.

Đừng bỏ cuộc. Một khi đã lựa chọn hướng đi cho riêng mình, bạn không nên thoái chí, chùn bước. Lịch sử chứng minh rằng những người dũng cảm đứng dậy và bước tiếp sau những lần vấp ngã trên đường đời sẽ là những người đạt được thành công.

Đừng nản lòng. Trạng thái đó sẽ nhấn chìm bạn trong một tâm trạng bi quan trước cuộc sống. Thay vì cứ giữ mãi sự u uất, chán chường, hãy tự tin và nỗ lực hết mình để tiếp tục vươn lên.

Đừng bao giờ chọn cách bước đi "một mình" trong cuộc sống này. Người thành công sẽ sớm nhận ra rằng, sự giúp đỡ của mọi người xung quanh là một phần không thể thiếu trong những thành quả mà họ đạt được.

Đừng chấp nhận một kết quả thấp hơn sự hoàn mỹ. Hoàn tất chỉ là một lẽ thường tình và là một điều tất yếu bạn phải làm mà thôi, còn một kết quả hoàn hảo mới thực sự mang đến cho bạn thành công. Chúng ta không nên chấp nhận một kết quả "tạm được" mà hãy đặt tất cả tâm huyết và nỗ lực tối đa để có thể tự hào với bản thân.

- Hồng Nhung dịch

Theo *Just Don't Do It*

ĐỪNG VỘI ĐẦU HÀNG

Khi mọi việc diễn ra không suôn sẻ, như chúng vẫn thường như thế,
Khi con đường bạn đang đi đầy rẫy những khó khăn,
Khi hai tay bạn chẳng còn gì, và nợ nần thì đang chồng chất,
Bạn muốn mỉm cười nhưng trái tim nặng trĩu những phiền lo,
Khi âu lo đang bủa vây, và nỗi chán chường ập đến,
Thì hãy nghỉ ngơi, nhưng là để dành sức cho cuộc hành trình
tiếp tục của ngày mai.

Cuộc sống vốn không bằng phẳng với con đường êm dịu
Những vấp ngã làm bật máu đôi chân
Những gian nguy dễ làm ta nản chí
Nhưng đừng vội đầu hàng dẫu rằng bạn đang bước đi chậm lại
Bạn sẽ thành công nếu có một ý chí quyết tâm.

Thành công là kết quả từ những sai lầm, từ những lần thất bại
Là ánh hào quang của trái tim vững vàng và cháy bỏng đam mê.
Hãy chiến đấu hết mình ngay cả khi cuộc sống như bế tắc
Dù đơn độc, đớn đau, hay thấy mình yếu đuối
Thì cũng hãy tiến lên để vươn đến những tầm cao.

- Quang Kiệt dịch

Theo *Don't Quit*

TÔI CỦA HÔM NAY KHÔNG CÒN SỢ THẤT BẠI,

cũng không đặt nặng thành công

MÀ CHỈ BIẾT NỖ LỰC HẾT SỨC CHO CÔNG VIỆC,

đón nhận thành quả từ nó và tiếp tục tiến bước.

KHOẢNG LẶNG CUỘC SỐNG

Túi hạt giống màu chàm

"Những hạt giống màu chàm.

Những hạt giống của những khoảng lặng

và những điều cần suy ngẫm.

Những hạt giống giúp bạn

có những phút giây dừng lại,

nhìn rõ từng chặng đường đã qua,

từ đó tự rút ra nhiều bài học cuộc sống,

vững bước trưởng thành.

BIẾT LẮNG NGHE

Để cố tỏ ra thông thái, nhiều người đã nói quá nhiều mà quên rằng, càng nói, họ càng bộc lộ sự yếu kém của mình.

Hãy lắng nghe để học hỏi.

Sự thông thái đích thực thường thể hiện qua tính khiêm tốn và sự im lặng. Tổng thống Mỹ Ulysses S. Grant vốn không phải là một người thông minh kiệt xuất, nhưng ông đã làm nên sự nghiệp của mình từ việc biết cách lắng nghe và học hỏi không ngừng. Đương thời, người ta gọi ông là "Vị tổng thống trầm lặng".

Tuy nhiên, một điều cần lưu ý là bạn cũng nên chọn lựa đối tượng để lắng nghe. Hãy lắng nghe với lòng tôn trọng và tinh thần cởi mở trước những ý tưởng, học thuyết mới. Hãy lắng nghe và thẩm thấu những kiến thức mà bạn thu nhận được qua những cuộc chuyện trò này.

J. C. Hare có nói: "Khiêm tốn thật sự không có nghĩa là không biết đến các giá trị của mình mà chính là nhận ra những chân giá trị ấy". Việc lắng nghe không những giúp bạn hoàn thiện bản thân mà còn cải thiện các mối quan hệ của bạn. Khi biết cách lắng nghe, bạn sẽ có cơ hội học hỏi thêm những điều thú vị và thể hiện được sự tôn trọng của mình đối với người đối diện.

Hãy nói ít, đồng thời lắng nghe và quan sát thật nhiều.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

LÀM CHỦ CUỘC ĐỜI

Cuộc sống là của vạn vật, trải dài qua không gian, qua thời gian. Mỗi cá thể, mỗi con người khi ra đời đã được tạo hóa ban tặng một phần bé nhỏ của cuộc sống. Chúng ta sẽ tô lên đó những gam màu của sở thích, của ước mơ, của cá tính, của khả năng để đánh dấu quyền sở hữu. Kể từ giây phút đó trở đi, chúng ta có nghĩa vụ nuôi dưỡng cuộc sống, cũng như có quyền gặt hái những thành quả tạo ra bằng chính đôi tay của mình. Sống có ý nghĩa là thấu hiểu, là hưởng thụ được ý nghĩa của cuộc sống.

Mọi hoạt động của chúng ta đều chịu sự điều khiển của khối óc và con tim. Những hành động, những bước đi không nghe theo lời chỉ dẫn của khối óc, con tim thì đó chỉ là những hành động thừa, những bước chân vô nghĩa không mang lại lợi ích gì và cũng không đại diện, không chứng minh cho bất cứ điều gì.

Tất cả chúng ta nếu đã là một phần của xã hội thì cần phải làm chủ được bước chân của mình. Nếu không, cuộc sống đối với chúng ta sẽ chỉ là một cuộc vật lộn trên guồng xoay quay cuồng nhằm đuổi bắt những phù hoa ảo ảnh, chỉ cần một cú ngã, lực ly tâm sẽ hất văng chúng ta ra ngoài. Để tránh những rủi ro xảy ra ngoài ý muốn, chúng ta cần phải bình tĩnh, nhẫn nại mà quan sát và nhìn nhận ý nghĩa của từng bước chân.

Hãy tận dụng cơ hội để ngẫm nghĩ, để chiêm nghiệm, để nắm bắt những quy luật trong hành trình gian nan và không ít hiểm nguy của cuộc sống. Chúng ta có thể nỗ lực hết mình, phấn đấu hết mình nhưng quan trọng nhất là thành quả của bao công sức khó nhọc ấy phải là điều thật sự có ý nghĩa, thật sự xứng đáng để chúng ta trân trọng và gìn giữ. Mỗi chúng ta đều làm chủ cuộc đời của riêng mình - một cuộc đời duy nhất - vậy thì, hãy cùng nó đi tới tận cùng điểm đến, sao cho thật trọn vẹn.

- First News

NGHĨ VỀ CUỘC SỐNG

Sống có nghĩa là đối mặt với cuộc đời 24 giờ/ngày, 365 ngày/năm. Vậy, trong con mắt của mỗi chúng ta, "cuộc đời" trước mặt có hình dạng như thế nào? Tròn hay méo, nhẵn nhụi hay sần sùi, ngời sáng hay âm u, tăm tối?

Bạn là người lạc quan, luôn nhìn đời qua lăng kính màu hồng hay là một kẻ suốt ngày vùi mình trong những suy nghĩ tiêu cực? Bạn là người luôn thận trọng trước mọi thử thách hay một kẻ đa nghi? Đã bao giờ bạn nhận thấy sự tương tác qua lại giữa thử thách và thành quả?

Không ít người trong số chúng ta thường oán trách cuộc sống, ta thán rằng cuộc đời sao thật bất công, tàn nhẫn, vui ít buồn nhiều. Những lúc ấy, mong bạn hãy nhớ đến bài học "bỉ cực thái lai" của cuộc đời, rằng trong đắng cay có ngọt bùi, sau giọt nước mắt có nụ cười của niềm tin yêu, hy vọng.

Cuộc sống muôn đời vẫn thế, không toàn màu xám cũng không chỉ có màu hồng, mà là một bức tranh xen kẽ, hài hòa giữa những tông màu tối sáng. Chúng ta yêu cuộc sống, hăm hở bước đi, hưởng thụ bao ngày tươi đẹp nhưng cũng đừng quên những chông gai, thử thách đang chực chờ phía trước.

Điều quan trọng là, chúng ta sẽ không ngắm cuộc đời trong ánh nắng ban mai tươi sáng, cũng chẳng nhìn nó trong cảnh chiều tà ảm đạm, mà dưới một nhận thức đầy thực tế và tích cực. Ngày nhỏ, khi nước mắt lưng tròng vì bị cha mẹ, thầy cô quở phạt, chúng ta đã học bài học đầu tiên để phân biệt đúng sai. Yêu cuộc sống, chúng ta phải học để sinh tồn, để biết trân trọng những gì đáng trân trọng, để nhận biết, để tiếp nhận thực tế với cả thất bại lẫn thành công, cả niềm vui lẫn nỗi đau buồn...

- First News

THẮNG VÀ THUA

Nếu người chiến thắng luôn tìm cách giải quyết vấn đề thì kẻ thua cuộc thường dễ nản lòng mỗi khi gặp phải khó khăn.

Nếu người chiến thắng luôn chịu trách nhiệm cho hành động của mình thì kẻ thua cuộc lúc nào cũng tìm được lời bào chữa cho những hành động của mình.

Nếu người chiến thắng nói: "Để tôi giúp bạn làm điều đó" thì kẻ thua cuộc thường né tránh: "Đó không phải là công việc của tôi".

Nếu người chiến thắng nói: "Có lẽ khó nhưng tôi tin là mình làm được" thì kẻ thua cuộc lại bảo rằng: "Tôi làm được nhưng nó khó quá".

Nếu người chiến thắng luôn quyết tâm thực hiện lời cam kết của chính mình thì kẻ thua cuộc chỉ biết hứa hẹn.

Nếu người chiến thắng cho mình là một thành viên trong tập thể thì kẻ thua cuộc thường tự tách mình khỏi tập thể.

Nếu người chiến thắng luôn biết tìm kiếm cơ hội trong mọi trở ngại thì kẻ thua cuộc chỉ nhìn thấy toàn trở ngại trong mỗi cơ hội.

Nếu người chiến thắng mong muốn tất cả mọi người cùng thắng thì kẻ thua cuộc lại tin rằng họ sẽ là người duy nhất chiến thắng.

Người chiến thắng thường trình bày những lý lẽ vững chắc bằng ngôn từ mềm mại thì kẻ thua cuộc luôn sử dụng những lý lẽ yếu ớt bằng ngôn từ cứng rắn.

Nếu người chiến thắng kiên định với những giá trị cao đẹp và bỏ qua những điều nhỏ nhặt thì kẻ thua cuộc hơn thua nhau bằng những điều nhỏ nhặt mà lại bỏ qua những giá trị cao đẹp của cuộc sống.

Nếu người chiến thắng sống theo quan điểm: “Đừng làm những điều mà bạn không muốn người khác làm cho mình” thì kẻ thua cuộc lại sống theo phương châm: “Phải quan tâm đến bản thân mình trước tiên”.

- First News dịch

Theo *Inspire Today*

DỄ VÀ KHÓ

Thật dễ có tên mình trong sổ địa chỉ của một người nhưng sẽ rất khó làm cho hình ảnh của mình hiện diện trong trái tim của người ấy.

Thật dễ tìm kiếm và đánh giá lỗi lầm của người khác nhưng sẽ rất khó nhận ra sai lầm của bản thân mình.

Thật dễ phát ra những ngôn từ thiếu suy nghĩ nhưng sẽ rất khó kiểm soát được những lời nói của mình.

Thật dễ làm tổn thương một người chúng ta hết mực yêu thương nhưng sẽ rất khó hàn gắn lại vết thương đó.

Thật dễ đặt ra các nguyên tắc, quy củ nhưng sẽ rất khó tuân theo những nguyên tắc chính mình đã đặt ra.

Thật dễ bộc lộ những cảm xúc khi chiến thắng nhưng sẽ rất khó nhìn nhận thất bại của bản thân.

Thật dễ té ngã khi vấp phải một hòn đá nhưng sẽ rất khó đứng dậy và mạnh dạn bước tiếp.

Thật dễ thốt ra một lời hứa với ai đó nhưng sẽ rất khó giữ được lời hứa của mình.

Thật dễ nói lời yêu thương ai đó nhưng sẽ rất khó làm cho người đó cảm nhận được tấm chân tình của bạn.

Thật dễ phê bình những lỗi lầm của người khác nhưng sẽ rất khó tự hoàn thiện những khuyết điểm của chính mình.

Thật dễ nuối tiếc về một điều gì đó đã mất đi nhưng sẽ rất khó nhận ra và trân trọng những gì ta đang có.

Thật dễ vạch ra một kế hoạch hoàn hảo nhưng sẽ rất khó bắt tay

vào hành động và cam kết theo đuổi kế hoạch đó đến cùng.

- First News

NỖI LO

Trong cuộc đời mình, sau cùng, tôi đã phát hiện có hai điều mà tôi không bao giờ nên lo lắng về nó.

Thứ nhất, không nên lo lắng về những việc không thể thay đổi được. Nếu tôi không thể thay đổi được chúng dù đã cố gắng hết sức, thì sự lo lắng của tôi cũng chỉ vô ích.

Thứ hai, không nên lo lắng về những việc có thể thay đổi được. Nếu tôi có thể thay đổi được chúng, thì tốt hơn hết là tôi không nên trì hoãn, không nên phí thời gian hay công sức để lo lắng, mà cố gắng hành động tích cực hơn nữa để biến chuyển chúng theo hoạch định của mình. Nếu tôi đã vô tình làm việc gì có lỗi với ai, tôi không bận tâm suy nghĩ nữa mà sẽ gặp họ ngay để nói lời xin lỗi. Nếu tôi làm cho ai buồn phiền vì sự lãnh đạm vô tình của mình, tôi sẽ gặp họ để bộc lộ sự quan tâm và tình yêu thương. Nếu tôi có một ước mơ chưa thực hiện được thì tôi sẽ tìm mọi cách theo đuổi thay vì từ bỏ nó.

Trong cuộc đời mình, tôi đã phát hiện ra rằng sự lo lắng chỉ làm cho mọi việc trở nên phức tạp hơn mà thôi. Vì vậy, ngay từ ngày hôm nay, bạn hãy cố gắng bắt tay vào để thay đổi mọi việc theo chiều hướng tốt đẹp chứ không nên ngồi lo lắng để rồi nhận lấy kết quả có thể sẽ tồi tệ hơn nhiều! Có thể bạn sẽ phản bác lại ý kiến của tôi: "Trong cuộc đời, con người làm sao có thể tránh khỏi những nỗi lo. Đó là điều quá lý tưởng và không thực tế!".

Tôi sẽ không ngần ngại trả lời với bạn rằng: "Đúng là nỗi lo lắng luôn hiện hữu trong cuộc đời này, nhưng hãy đặt nó vào đúng vị trí - và vị trí của nó là nằm bên ngoài tâm hồn bạn!".

- Lại Thế Luyện dịch

Theo *Two Things Not To Worry About*

HÃY HÀI LÒNG VỚI NHỮNG GÌ MÌNH CÓ

Nếu tối nay, bạn cảm thấy bực bội vì trăn trở mãi mà không ngủ được, hãy nghĩ tới những người vô gia cư thậm chí còn không có giường để ngả lưng.

Nếu bạn đang khó chịu vì bị kẹt xe, hãy tin trên đời này có nhiều người mà đối với họ, lái xe là điều không tưởng.

Nếu bạn có một ngày tồi tệ ở cơ quan, hãy nhớ đến những người đang thất nghiệp.

Nếu bạn đang đau buồn vì tình yêu đổ vỡ, hãy nghĩ về người không bao giờ biết đến tình yêu, và cũng chưa từng được nếm trải hương vị ngọt ngào của sự yêu thương.

Nếu bạn chán chường vì một ngày cuối tuần nữa lại trôi qua, hãy nghĩ tới những người đang sống trong cảnh bần cùng, phải làm bảy ngày một tuần, 12 giờ một ngày, để nuôi nấng các con.

Nếu xe bạn bị hư giữa đường và điểm sửa xe lại cách đó quá xa, hãy nghĩ tới những người bị liệt cả hai chân luôn mong mỏi được cơ hội nào đó - dù chỉ là một lần duy nhất - được bước đi trong đời.

Nếu bạn cảm thấy mình lạc hướng và không biết cuộc đời mình đang đi về đâu, hãy tự hỏi: “Mục đích của cuộc sống là gì nếu không là tận hưởng nó?”. Có những người không còn cơ hội được nhìn thấy ánh mặt trời mỗi sáng mai.

Nếu bạn thấy mình là nạn nhân của những trò đùa cay độc và nhỏ nhen của người khác, hãy mừng rằng mọi chuyện còn chưa đến mức tồi tệ nhất. Tồi tệ nhất chính là khi bạn trở thành một trong những người đó!

- Lan Nguyên dịch

Theo *Internet*

HỌC TỪ THẤT BẠI

Hầu hết chúng ta, trước khi bắt tay vào một công việc nào đó đều mong chờ thành công. Thành công mang đến sự thăng hoa, niềm hạnh phúc; là sự công nhận, đền đáp xứng đáng cho những công sức và nỗ lực mà chúng ta đã bỏ ra, là tấm nệm nhung êm ái để chúng ta ngả lưng sau một thời gian dài phấn đấu. Trong khi đó, thất bại lại gây nên những tổn thương, không chỉ về mặt vật chất mà còn về tinh thần, có thể làm xói mòn cả niềm tin, đặc biệt là niềm tin vào chính bản thân chúng ta.

Tuy nhiên, thành công hay thất bại cũng chỉ là những khái niệm mang tính tương đối mà thôi. Thành công có những nguyên nhân riêng của nó và thất bại cũng vậy. Cho nên chẳng có thành công hay thất bại nào là mãi mãi. Bạn đã đi được bao nhiêu bước chân trước khi vấp ngã? Và trong đời, bạn có biết được mình sẽ vấp ngã bao nhiêu lần? Nhưng có một điều chắc chắn là nếu bạn quyết tâm tiến tới thì số bước chân thành công của bạn sẽ nhiều hơn số lần vấp ngã rất nhiều.

Bạn hãy hình dung cuộc đời như một trái banh tròn, thất bại đến đục những lỗ lên bề mặt nhẵn bóng của cuộc đời, cướp đi của nó vẻ đẹp hoàn hảo. Nhưng chỉ cần chúng ta biết tận dụng, xỏ ngón tay mình vào những lỗ hổng đó là đã có thể dễ dàng nắm bắt, xoay chuyển và làm chủ cuộc đời mình.

Chúng ta khởi đầu từ việc tiên liệu, hoạch định những kế hoạch, bắt tay vào thực hiện và cuối cùng là gặt hái thành quả. Do đó, thành công là của chúng ta mà thất bại cũng là của chính chúng ta. Sợi chỉ một khi đã rối, chúng ta chỉ còn cách lần ngược trở lại để gỡ từng mối rối. Tự mình tìm hiểu, giải quyết, tháo gỡ nguyên nhân của thất bại, chúng ta sẽ thu được những bài học kinh nghiệm quý giá, và nhờ vậy, con đường dẫn đến thành công cũng ngày càng trở nên gần hơn.

- First News

ĐỪNG BAO GIỜ...

Đừng bao giờ đánh giá bản thân mình bằng cách so sánh với người khác, đơn giản là bởi vì ta khác họ, và vì mỗi chúng ta đều có nét đặc biệt riêng mà không người nào khác có được.

Đừng đặt mục tiêu vào những gì người khác cho là quan trọng. Chỉ có bạn mới hiểu và có quyền quyết định điều gì là tốt cho mình.

Đừng từ chối những gì trái tim bạn đang mong mỏi. Hãy cố gắng nắm bắt lấy nó, vì chính bạn là người hiểu rằng, nếu không có điều đó, cuộc đời bạn sẽ trở nên vô nghĩa.

Đừng để cuộc đời bạn trượt dài qua thời gian khi bạn chìm đắm trong quá khứ hay mơ màng nghĩ về tương lai. Hãy sống trọn mỗi ngày ở hiện tại, để không bao giờ phải hối tiếc nếu đó là ngày cuối cùng ta còn được sống trên đời.

Đừng bao giờ đầu hàng. Không có gì thật sự chấm dứt cho đến khi bạn ngừng cố gắng.

Đừng e ngại thừa nhận bản thân mình chưa hoàn hảo, vì chính những điều chưa hoàn hảo đó mới làm con người gần gũi nhau hơn.

Đừng sợ hãi hay run sợ khi đối đầu với khó khăn, đó là cơ hội để ta rèn luyện mình trên con đường dẫn đến thành công.

Đừng đóng cửa lòng mình và cũng đừng tìm cách chối bỏ tình yêu. Không ai có thể sống thiếu tình yêu, và con đường nhanh nhất để đón nhận tình yêu là cho đi hết cả tấm lòng mình. Con đường dễ dàng nhất để đánh mất tình yêu là giữ tình yêu quá chặt bằng vòng tay độc đoán, và cách tốt nhất để gìn giữ tình yêu là hãy trao cho tình yêu đôi cánh của tự do.

Đừng đánh mất ước mơ. Không có ước mơ là không có hy vọng, mà không có hy vọng là không có mục đích. Không có mục đích, đời người sẽ trở thành vô nghĩa.

Đừng sống vội, vì khi đó bạn sẽ quên mất mình đã ở đâu, đang ở đâu và sẽ trở nên như thế nào trong tương lai.

Cuộc sống không phải là cuộc đua, mà là một chuyến hành trình - cho ta tận hưởng từng bước một chứ không phải nhắm mắt cúi đầu lao về phía trước.

- Thanh Giang dịch

Theo *Some Important Don't*

Không có **ƯỚC MƠ** là không có **HY VỌNG,**

mà không có hy vọng là không có mục đích.

KHÔNG CÓ MỤC ĐÍCH, ĐỜI NGƯỜI SẼ TRỞ THÀNH VÔ NGHĨA.

NGƯỜI XÂY CẦU

Có ông lão đơn côi bước trên đường
Trong buổi chiều đông rét mướt, lạnh căm
Đến một con suối rộng, mênh mông và sâu thẳm
Nơi những con sóng mềm cũng biến thành dữ dội
để ngăn trở bước chân.

Ông lão băng qua giữa lúc trời chập choạng
Dòng nước cuộn trào chẳng khiến ông sợ hãi từ nan
Nhưng khi đến nơi an toàn, ông lại không tiếp tục cất bước
Bằng hai bàn tay mình, ông bắt đầu dựng một chiếc cầu
để bắc qua.

"Này ông lão" – một khách hành hương đến bên chợt hỏi,
"Ông đang tốn sức để xây một chiếc cầu ở ngay đây,
Trong khi hành trình của ông sẽ tiếp tục tiến về phía trước
Ông có phải băng qua lối này thêm một lần nữa đâu?".

Người xây cầu ngẩng mái đầu bạc trắng
"Con suối này rồi sẽ có người đến sau

Với tôi, tôi biết được đâu là cạm bẫy

Nhưng một chàng trẻ tuổi sẽ chẳng có chút kinh nghiệm chi

Bóng đêm đen có thể sẽ làm anh lạc lối,

Nên bây giờ, tôi tạo một lối đi vững chắc cho anh".

- Quang Kiệt dịch

Theo *Bridge Builder*

CÂU CHUYỆN VỀ CUỐN SÁCH VÀ GIỎ ĐỰNG THAN

Tại một trang trại nhỏ ở miền núi xa xôi thuộc miền Đông bang Kentucky, có hai ông cháu nọ sống cùng với nhau.

Mỗi buổi sáng, người ông thường thức dậy rất sớm để đọc sách. Đây là thói quen từ lâu của ông và chưa buổi sáng nào ông quên thực hiện nó. Có những cuốn sách ông đọc rất nhiều lần, nhiều đến mức gáy sách đã trở nên sờn cũ, thế nhưng lâu lâu, ông lại lấy ra xem lại. Cậu cháu trai cũng bắt chước ông, cũng cố gắng đọc sách đều đặn mỗi ngày. Rồi một ngày, cậu hỏi ông:

- Ông ơi, cháu cũng thử đọc sách như ông, nhưng cháu không hiểu gì cả. Hoặc là có những đoạn cháu hiểu, nhưng khi gấp sách lại là cháu quên ngay. Thế thì đọc sách có gì tốt đâu mà ông đọc thường xuyên thế ạ?

Ông cụ lúc đó đang đổ than vào lò, quay lại nhìn cháu và khẽ nói:

- Cháu hãy đem cái giỏ đựng than này ra sông và mang về cho ông một giỏ nước nhé!

Cậu bé liền làm theo lời ông. Nhưng tất nhiên toàn bộ nước đã chảy ra khỏi giỏ trước khi cậu bé quay về đến nhà.

Nhìn thấy cái giỏ, ông cụ cười vang và nói:

- Nước chảy hết mất rồi! Có lẽ lần sau cháu sẽ phải đi nhanh hơn nữa!

Rồi ông bảo cậu bé quay lại sông để lấy một giỏ nước khác.

Lần này cậu bé cố chạy nhanh hơn, nhưng lại một lần nữa, khi cậu về đến nhà thì cái giỏ đã trống rỗng. Thở không ra hơi, cậu nói với

ông:

- Đựng nước vào cái giỏ là điều không thể.

Nói rồi cậu đi lấy một chiếc xô để múc nước. Nhưng ông cụ ngăn lại:

- Ông không muốn lấy một xô nước. Ông muốn lấy một giỏ nước cơ mà! Cháu có thể làm được đấy, chỉ có điều cháu chưa cố hết sức thôi!

Rồi ông lại bảo cháu mình ra sông lấy nước một lần nữa. Vào lúc này, cậu bé đã biết rằng không thể đựng nước vào giỏ được nhưng cậu không muốn cãi lời ông, đồng thời cho ông thấy rằng dù cậu có chạy nhanh đến đâu, nước cũng sẽ chảy hết ra khỏi giỏ trước khi cậu về đến nhà. Thế là cậu bé lại lấy nước, lại chạy nhanh hết sức, và khi về đến chỗ ông, cái giỏ lại trống rỗng.

- Ông xem này - Cậu bé thở hổn hển nói - Thật là vô ích!

- Cháu lại nghĩ nó là vô ích ư? - Ông cụ mỉm cười hiền từ. - Cháu thử nhìn cái giỏ xem!

Cậu bé nhìn vào cái giỏ, và lần đầu tiên cậu nhận ra rằng cái giỏ trông khác hẳn ban đầu. Nó không còn là cái giỏ than đen bẩn nữa, mà đã được nước rửa sạch sẽ.

- Cháu của ông, đó là những gì diễn ra khi cháu đọc sách. Có thể cháu không hiểu hoặc không nhớ được mọi thứ, nhưng khi cháu đọc, sách sẽ thay đổi cháu từ bên trong tâm hồn, như nước đã làm sạch giỏ than kia vậy.

- Lê Lai dịch

Theo *Internet*

BA CÂU HỎI CỦA HOÀNG ĐẾ

Ngày xửa ngày xưa, có một vị hoàng đế muốn đi tìm triết lý của cuộc đời. Ông cần sự thông thái để trị vì và dìu dắt chính bản thân mình. Các tôn giáo và triết lý đương thời không làm ông thỏa mãn, do vậy ông đi tìm triết lý sống cho riêng mình.

Cuối cùng, ông nhận ra rằng mình chỉ cần tìm lời đáp cho ba câu hỏi nền tảng mà thôi. Những câu trả lời đó sẽ cho ông mọi chỉ dẫn khôn ngoan cần thiết. Và ba câu hỏi đó là:

1. Lúc nào là thời điểm quan trọng nhất?

2. Ai là người quan trọng nhất?

3. Điều quan trọng nhất phải làm là gì?

Sau khi đã tìm kiếm rất lâu, ông cũng tìm ra ba câu trả lời trong một lần đến thăm một ẩn sĩ. Theo bạn thì ba câu trả lời đó là gì? Xin hãy nhìn kỹ lại các câu hỏi. Và tạm dừng lại, trước khi bạn đọc tiếp.

Tất cả chúng ta đều biết lời đáp của câu hỏi thứ nhất nhưng vẫn thường quên nó đi. Thời điểm quan trọng nhất dĩ nhiên chính là "hiện tại". Đó là thời gian duy nhất mà chúng ta từng có. Do vậy nếu bạn muốn nói với cha hay mẹ của mình rằng bạn rất yêu họ, rằng bạn rất biết ơn khi họ là cha mẹ mình thì hãy làm ngay bây giờ đi. Đừng đợi đến ngày mai. Cũng không nên chờ năm phút nữa. Mà phải là ngay bây giờ. Bởi năm phút nữa đã là quá muộn. Nếu bạn cần nói lời xin lỗi với cha mẹ mình thì đừng nghĩ đến mọi lý do vì sao bạn không nên làm. Hãy làm ngay bây giờ đi. Bởi cơ hội đó có thể sẽ không bao giờ đến nữa. Hãy nắm bắt thời điểm.

Câu trả lời thứ hai có ý nghĩa vô cùng sâu sắc và ít có ai tìm ra lời đáp chính xác. Khi đọc câu hỏi này lúc còn là một sinh viên, tôi cứ suy nghĩ mãi suốt ngày và có vẻ như ở câu hỏi này có một điều gì

đó sâu sắc hơn thứ tôi tưởng tượng được. Câu trả lời là: Người quan trọng nhất chính là người mà bạn đang đối diện.

Tôi nhớ lại những lần mình đặt câu hỏi với các giáo sư nhưng họ chẳng chú tâm lắng nghe tôi chút nào. Bên ngoài trông họ có vẻ lắng nghe nhưng thực tình bên trong họ chỉ muốn tôi đi chỗ khác vì họ còn nhiều thứ quan trọng hơn phải làm. Đó là những gì tôi cảm thấy, thật là khó chịu. Tôi cũng nhớ cái lần mình đã lấy hết can đảm lên gặp một diễn giả rất nổi tiếng để đặt một câu hỏi cá nhân và vô cùng ngạc nhiên lẫn sung sướng khi ông hoàn toàn chăm chú lắng nghe tôi. Trong khi các giáo sư khác đang chờ để nói chuyện với ông còn tôi chỉ đơn thuần là một sinh viên bình thường, ấy vậy mà ông đã khiến tôi có cảm giác mình trở nên quan trọng. Sự khác biệt giữa hai tình huống ấy thật lớn.

Sự giao tiếp, và cả tình yêu, chỉ có thể được chia sẻ khi cái người mà bạn đang đối diện, bất kể họ là ai, là người quan trọng nhất trên thế gian đối với bạn tại thời điểm đó. Họ sẽ cảm nhận được điều đó. Họ biết điều đó. Và họ sẽ đáp ứng lại.

Nhiều cặp vợ chồng thường than phiền rằng người bạn đời không thật sự lắng nghe họ. Ý họ muốn nói là người bạn đời làm họ cảm thấy mình không còn quan trọng nữa. Các luật sư chuyên về ly hôn sẽ phải đi tìm việc khác mà làm nếu mọi người đều ghi nhớ lời đáp cho câu hỏi thứ hai của vị hoàng đế nọ và áp dụng tốt vào trong đời sống hàng ngày. Nếu được thế thì cho dẫu có bận rộn và mệt mỏi mấy, chúng ta cũng làm cho người bạn đời cảm thấy họ là người quan trọng nhất trên thế gian này mỗi khi ở bên chúng ta.

Trong kinh doanh, khi người dối diện với chúng ta là một khách hàng tiềm năng, nếu chúng ta đối xử với họ như với người quan trọng nhất đối với chúng ta trong thời điểm đó thì doanh số sẽ gia tăng và đồng lương của chúng ta cũng sẽ tăng theo.

Vị hoàng đế trong câu chuyện trên đã thoát khỏi một cuộc mưu sát nhờ biết lắng nghe trọn vẹn lời khuyên của một chú bé khi ông trên đường đến thăm vị ẩn sĩ kia. Khi vị hoàng đế quyền lực đối diện với đứa trẻ thì chú bé đó là người quan trọng nhất trên thế gian này đối với ông và đã cứu sống mạng ông. Khi bạn bè đến gặp tôi sau một ngày dài để kể cho tôi nghe về những vấn đề của họ, tôi nhớ đến lời đáp của câu hỏi thứ hai của vị hoàng đế và giúp họ cảm thấy mình là người quan trọng nhất. Đó chính là sự vị tha. Lòng trắc ẩn sẽ tiếp thêm năng lượng và mang lại hiệu quả tốt đẹp.

Người tổ chức buổi hội thảo đã thực hiện nguyên tắc "người quan trọng nhất là người bạn đang đối diện" ngay trong những buổi phỏng vấn đầu tiên với các đứa trẻ mà cô dang tay giúp đỡ. Với nhiều trẻ, đó là lần đầu tiên trong đời các em bỗng thấy mình trở nên quan trọng, đặc biệt là bởi một người lớn có sức ảnh hưởng. Thêm vào đó, nhờ coi các em quan trọng mà cô có thể lắng nghe các em trọn vẹn chứ không phán xét. Bọn trẻ được lắng nghe. Chương trình được thiết kế thích hợp. Các em cảm thấy mình được tôn trọng và thế là chương trình có hiệu quả. Suy cho cùng thì bài nói của tôi chẳng phải là phần chính của buổi hội thảo. Sau bài nói chuyện của tôi, một em đã lên phát biểu với mọi người. Em kể lại hoàn cảnh khó khăn của gia đình mình do dính dáng đến ma túy và tội phạm, tuy nhiên chương trình này đã cho em một niềm hy vọng và em đã nhanh chóng trở lại trường đại học. Nghe xong mà tôi không cầm được nước mắt. Đó mới chính là bài diễn thuyết chính của buổi hội thảo.

Phần lớn thời gian trong đời chúng ta chỉ có một mình. Thế thì những lúc đó, cái người quan trọng nhất chính là bạn. Có rất nhiều thời điểm để bạn tự cảm thấy tầm quan trọng của mình. Ai là người đầu tiên mà bạn chú ý đến khi thức giấc vào buổi sáng? Chính là bạn! Thế bạn có bao giờ nói: "Xin chào mình buổi sáng. Chúc mình một ngày tốt lành!" không? Tôi thì có đấy. Còn ai là người cuối cùng mà bạn chú ý đến khi bạn đi ngủ? Cũng chính là bạn! Tôi vẫn tự chúc mình ngủ ngon vào buổi tối. Tôi tự cho mình tầm quan trọng ở nhiều khoảnh khắc riêng tư trong ngày. Và nó có tác dụng đấy.

Cuối cùng, câu trả lời cho câu hỏi thứ ba của hoàng đế: "Điều quan trọng nhất phải làm là gì?" chính là Quan tâm.

1. Lúc nào là thời điểm quan trọng nhất? Bây giờ.

2. Ai là người quan trọng nhất? Người đối diện với bạn.

3. Điều quan trọng nhất phải làm là gì? Quan tâm.

- Việt Hà dịch

Theo *Opening the Door of Your Heart*

NHỮNG DẤU CHẤM CÂU

Có một người chẳng may đánh mất dấu phẩy. Anh ta trở nên sợ những câu phức tạp và chỉ tìm những câu đơn giản. Đằng sau những câu đơn giản là những ý nghĩa đơn giản.

Sau đó, không may, anh ta lại làm mất dấu chấm than. Anh bắt đầu nói khe khẽ, đều đều, không ngữ điệu. Anh không cảm thán, không xuýt xoa. Không gì có thể làm anh ta sung sướng, mừng rỡ hay phẫn nộ nữa cả. Đằng sau đó là sự thờ ơ đối với mọi chuyện.

Kế đó, anh ta đánh mất dấu chấm hỏi và chẳng bao giờ hỏi ai điều gì nữa. Mọi sự kiện xảy ra ở đâu, dù trong vũ trụ hay ở mặt đất hoặc ngay trong nhà mình, anh ta đều không hay biết. Anh ta đánh mất khả năng học hỏi. Đằng sau đó là sự thiếu quan tâm với mọi điều.

Một thời gian sau, anh ta đánh mất dấu hai chấm. Từ đó anh ta không liệt kê được, không còn giải thích được hành vi của mình nữa, lúc nào cũng chỉ trích dẫn lời của người khác. Thế là anh ta hoàn toàn quên mất cách tư duy.

Cứ như vậy, anh ta đi đến dấu chấm hết.

Thiếu những dấu chấm câu trong một bài văn, có thể bạn chỉ bị điểm thấp vì bài văn của bạn mất ý nghĩa, nhưng mất những dấu chấm câu trong cuộc đời, tuy không ai chấm điểm nhưng cuộc đời bạn cũng mất ý nghĩa như vậy.

Mong bạn giữ gìn cẩn thận những dấu chấm câu của mình, bạn nhé!

- An Bình dịch

Theo *Internet*

BA NGƯỜI THẦY VĨ ĐẠI

Khi Hasan - một nhà hiền triết Hồi giáo sắp qua đời, có người hỏi ông: "Thưa ngài, xin ngài cho tôi biết ai là thầy ngài? Ai là người đã truyền cho ngài những kiến thức uyên bác đến vậy?".

Hasan mỉm cười: "Những người thầy của ta nhiều vô kể. Nếu điểm lại tên tuổi của các vị ấy hẳn sẽ mất hàng tháng, hàng năm. Điều đó quá dài vì thời gian của ta còn rất ít. Nhưng ta có thể kể ra đây ba người thầy trong số những vị ấy.

Người đầu tiên là một tên trộm. Một lần, sau khi lạc giữa sa mạc, ta tìm đến được một khu làng, trời đã rất khuya, mọi nhà đều đóng cửa ngủ cả. Đi mãi, cuối cùng tình cờ ta bắt gặp một người đàn ông đang hì hục khoét vách. Ta hỏi ông ta xem có thể tá túc ở đâu, ông ta trả lời: "Khuya khoắt thế này thật khó tìm chỗ nghỉ chân. Nhưng ông có thể đến ở chỗ tôi nếu ông không ngại ở chung với một tên trộm".

Quá khát và mệt mỏi, ta quyết định theo người đàn ông đó về chỗ trú chân, không một chút chần chừ. Ta đã nán lại đấy hẳn một tháng! Mỗi đêm, trước khi đi, người đàn ông ấy đều lặp lại câu nói quen thuộc: "Tôi đi làm đây. Ông ở nhà cầu nguyện cho tôi nhé!". Lần nào người đó trở về, đáp lại ánh mắt tò mò của ta, vẫn là câu trả lời: "Hôm nay chẳng trộm được gì, nhưng ngày mai tôi sẽ làm được. Có thể lắm chứ".

Bỏ qua chuyện xét đoán việc làm bất chính của người đàn ông kia, rõ ràng ông ta cũng rất đáng nể vì niềm tin mạnh mẽ của mình phải không? Đã có lúc ta trải qua giai đoạn vô cùng bế tắc, trí óc liên tục suy ngẫm nhưng chẳng ngộ ra được một chân lý nào. Điều đó khiến ta rơi vào tâm trạng tuyệt vọng đến mức nghĩ rằng mình nên chấm dứt tất cả những tìm kiếm vô nghĩa này. Nhưng ngay sau đấy ta chợt nhớ đến tên trộm, kẻ hằng đêm vẫn quả quyết: "Ngày mai tôi sẽ làm được. Có thể lắm chứ!"

Người thầy thứ hai của ta là một con chó - đừng vội cười nhé anh bạn. Lần đó, khi ta đang đi dọc bờ sông thì một con chó xuất hiện. Nó đang khát nước. Nhưng vừa nhìn xuống dòng nước, nó liền hoảng sợ bỏ chạy. Chắc chắn nó đang nhầm tưởng cái bóng của mình là một con chó khác. Có lẽ quá khát nên chạy được một đoạn, con chó đáng thương lại quay trở lại. Mặc nỗi sợ hãi trong lòng, nó nhảy xuống sông và cái bóng biến mất. Ta nhận ra rằng, cũng như con vật kia, phần lớn nỗi sợ hãi trong con người chúng ta đều do tưởng tượng mà nên. Vì vậy, phải biết lấy hành động để chiến thắng nỗi sợ của bản thân.

Người thầy cuối cùng của ta là một đứa bé. Lần nọ, ta đến một thành phố lớn và thấy một đứa bé cầm trên tay ngọn nến đã thắp sáng để đặt trong đền thờ. Ta hỏi đứa bé: "Con tự thắp cây nến này phải không?". Đứa bé đáp: "Thưa phải". Đoạn ta hỏi: "Lúc nãy ta còn thấy cây nến chưa được thắp nhưng chỉ một thoáng sau đã cháy sáng. Vậy con có biết ánh sáng từ đâu đến không?".

Đứa bé cười to, thổi phụt ngọn nến và nói: "Ngài thấy ánh sáng đã biến mất, vậy ngài bảo ánh sáng đã đi đâu?".

Cái tôi ngạo nghễ của ta hoàn toàn sụp đổ, pho kiến thức kim cổ của ta cũng sụp đổ theo. Lúc ấy ta nghiệm ra sự dốt nát của bản thân. Và từ đó trở đi, ta không bao giờ còn dám tự hào về kiến thức của mình.

Đúng là có thể nói ta không có một ai là thầy, nhưng điều này không có nghĩa ta không phải là một học trò. Ta xem vạn vật là thầy. Ta học hỏi từ tất cả mọi vật, từ cành cây, ngọn cỏ đến đám mây trên trời kia. Ta không có một người thầy, vì ta có hàng triệu triệu người thầy mà ta đã học được mỗi khi có thể. Điều thiết yếu trong cuộc sống là phải luôn sẵn sàng làm một người học trò và phải biết học hỏi ngay từ những điều bình thường, từ những con người giản dị nhất.

- Lê Lai dịch

Theo Internet

GIÁ TRỊ

Đừng bó chặt tâm trí vào những lối đi chật hẹp, vì chúng có thể che lấp tất cả những suy nghĩ tốt đẹp trong bạn.

- Khuyết danh

Cách đây rất lâu, tại đất nước Ai Cập xinh đẹp có một vị thiền sư nổi tiếng tài giỏi tên là Zun-Nun. Nghe tiếng tăm của thầy Zun-Nun, một chàng trai trẻ tìm đến bên dòng sông Nile hiền hòa - nơi thầy đang sống để diện kiến. Chàng hỏi:

- Thưa thầy, con biết người đời rất kính trọng thầy, với địa vị như thế tại sao thầy không ăn vận và sống cuộc đời xa hoa hơn? Con nghĩ như vậy sẽ càng khiến mọi người nể trọng thầy hơn nữa.

Vị thiền sư chỉ mỉm cười, tháo từ tay mình một chiếc nhẫn cũ kỹ, đưa cho anh thanh niên và nói:

- Này bạn trẻ, ta sẽ cho anh câu trả lời. Nhưng trước hết, ta cần anh làm giúp một việc, hãy mang chiếc nhẫn này ra chợ và bán nó với giá một thỏi vàng. Bán được rồi, quay về đây, ta sẽ trả lời câu hỏi đó của anh.

Người thanh niên nhìn chiếc nhẫn, lòng đầy thất vọng. Làm sao anh có thể bán được chiếc nhẫn cũ kỹ và xấu xí này với giá một thỏi vàng?

Nhìn vẻ mặt nghi ngại của anh, Zun-Nun mỉm cười nói:

- Hãy cứ đi đi, con trai, ai biết được chuyện gì sẽ xảy ra!

Chàng trai đi ra chợ và rao bán chiếc nhẫn cho bất cứ thương nhân nào anh gặp. Nhưng đúng như anh dự đoán, tất cả họ đều lắc đầu, thậm chí còn cười nhạo trước cái giá một thỏi vàng anh đưa ra.

Với bộ dạng tiu nghỉu, chàng trai quay trở về căn nhà nhỏ bé, đơn

sơ của thầy Zun-Nun.

- Thưa thầy, con đã hỏi khắp nơi nhưng không ai chịu mua chiếc nhẫn của thầy với giá đó cả.

Vẫn giữ nụ cười bình thản trên mặt, vị thiền sư nhẹ nhàng bảo anh:

- Con hãy đi tới cửa hàng vàng bạc cuối con đường này, đưa chiếc nhẫn của ta cho ông chủ tiệm. Đừng nói con muốn bán nó với giá một thỏi vàng mà hãy để ông ta ra giá.

Người thanh niên làm theo lời chỉ dẫn. Chỉ một lát sau, anh quay về với vẻ mặt đầy phấn khích. Chạy đến bên Zun-Nun, anh háo hức:

- Thầy ơi, tất cả thương nhân trong chợ đều là những người mù, họ không biết giá trị thật sự của chiếc nhẫn. Người chủ tiệm vàng đã đề nghị trả cho con một ngàn thỏi vàng để được làm chủ nó, gấp đến một ngàn lần cái giá con rao bán ngoài chợ.

Zun-Nun chỉ mỉm cười:

- Đó chính là câu trả lời của ta cho câu hỏi của con. Giá trị của con người không phải nằm ở cách họ ăn mặc như thế nào, cũng không ở chỗ ngôi nhà họ sống sang trọng ra sao, mà chính là bản chất con người họ. Con không thể nào phán đoán giá trị một ai đó chỉ qua cái nhìn đầu tiên. Đôi lúc, tưởng như con tìm được vàng, song hóa ra đó chỉ là đồng thau. Ngược lại, có khi con nghĩ nó là đồng thau thì đó lại là người bạn vàng mà con hằng tìm kiếm.

- Như Quỳnh dịch

Theo *Internet*

THÀNH CÔNG VÀ THẤT BẠI

Sự khác biệt của một người thành công và một người thất bại không phải nằm ở khả năng hay sự sáng tạo, mà tùy thuộc vào sự can đảm và dũng cảm thực hiện những ước mơ, tính toán những rủi ro và kiên trì hành động.

- Dr. Maxwell Maltz

Người thất bại thường viện cớ rằng: "Tôi rất bận"; còn người thành công thì nói: "Tôi sẽ tranh thủ sắp xếp thời gian".

Người thất bại cố gắng tìm ra những lý do để né tránh vấn đề; còn người thành công lại tìm mọi cách để thực hiện ý tưởng của mình.

Người thất bại mất thời gian đi tìm nguyên nhân để đổ lỗi cho sự yếu kém của họ; còn người thành công luôn tìm cách thay đổi bản thân mình để ngày càng hoàn thiện hơn.

Người thất bại chỉ biết phàn nàn, than phiền về những điều không như họ mong muốn; còn người thành công chủ động đi tìm giải pháp cho những vấn đề ngăn cản họ đạt được kết quả tốt đẹp.

Người thất bại cảm thấy vững tin hơn trước sự yếu kém của người khác; còn người thành công lại biết lấy gương người thành đạt hơn mình làm động lực phấn đấu cho bản thân.

Người thất bại thường khổ sở và tự trách mình vì những thất bại đã qua; còn người thành công biết rút ra kinh nghiệm để chuẩn bị cho các cơ hội sắp đến.

Người thất bại chỉ biết đón nhận niềm tin của những người xung quanh; còn người thành công luôn tâm niệm rằng mình phải có trách nhiệm với niềm tin đó.

Người thất bại thường dễ dàng chấp nhận câu trả lời; còn người

thành công luôn đòi hỏi bản thân tìm ra những phương án tối ưu.

Mỗi ngày trôi qua, cuộc sống mang đến cho bạn rất nhiều cơ hội, và chính bạn là người quyết định bản thân mình sẽ là người thành công hay thất bại. Sự chọn lựa phụ thuộc vào bạn, theo cách của chính bạn!

- Hồng Nhung dịch

Theo *Victim or Victor*

SỨC MẠNH CỦA LỜI NÓI

Vào buổi sáng đẹp trời nọ, một bầy ếch rủ nhau vào rừng dạo chơi. Do bất cẩn, hai chú ếch chẳng may trượt chân rơi xuống một cái hố sâu. Trong tình thế hiểm nguy, những chú ếch trong bầy vội đến bên miệng hố để tìm cách ứng cứu. Thế nhưng, sau khi thử mọi cách, chúng thấy cái hố quá sâu để có thể cứu hai chú ếch xấu số. Cả bầy tuyệt vọng nói với hai chú ếch dưới hố biết sự thật phũ phàng này và bảo hai chú chỉ còn biết chờ đợi cái chết mà thôi.

Bỏ ngoài tai những lời bình luận đó, hai chú ếch cố hết sức nhảy lên khỏi hố. Nhưng thay vì động viên cổ vũ, những con ếch kia lại khuyên hai chú đừng nên phí sức mà hãy sớm chấp nhận số phận của mình. Sau những nỗ lực không thu được kết quả, một chú nghe theo lời khuyên của bầy ếch trên bờ, bỏ cuộc và ngã lăn ra chết trong sự tuyệt vọng.

Trong khi đó, chú ếch còn lại tiếp tục nhảy. Mặc dù cả bầy ếch không ngừng lặp lại lời khuyên trước đó nhưng chú vẫn không từ bỏ nỗ lực của mình và ngày càng nhảy mạnh hơn. Cuối cùng chú cũng nhảy được lên bờ. Lúc này, cả bầy ếch vây quanh chú và hỏi: "Anh không nghe thấy những gì chúng tôi nói à?". Thì ra chú ếch này bị nặng tai. Chú tưởng cả bầy ếch đã động viên chú trong suốt khoảng thời gian qua.

Mỗi lời nói của chúng ta đều ẩn chứa một sức mạnh vô hình. Một lời động viên khích lệ có thể trở thành động lực giúp cho những người đang trong cơn bế tắc lấy lại tinh thần và vượt qua khó khăn. Nhưng cũng có những lời nói có thể giết chết một người trong tình thế tuyệt vọng. Do đó, hãy cẩn thận với những gì mình nói. Đừng hủy diệt tinh thần của một người đang trong hoàn cảnh khốn khó bởi những lời nói tiêu cực của mình. Thay vào đó, hãy biết dành thời giờ để động viên và khích lệ họ. Cuộc sống của chúng ta và mọi người xung quanh trở nên như thế nào tùy thuộc vào chính thái độ và những lời nói của

chúng ta.

- First News dịch

Theo *Internet*

CÁI BÓNG

Khi hướng về phía mặt trời. Các bóng tối sẽ khuất sau lưng ta.

- W. Whitman

- Bố ơi, cái bóng cứ đi theo con! – Cậu bé la lên. – Nó không chịu bỏ đi.

- Làm sao nó bỏ đi được. – Người bố giải thích. – Nó là cái bóng của con mà!

Dường như cậu bé chưa hài lòng với lời giải thích của bố. Cậu đã nhìn thấy cái bóng ấy hàng trăm lần, nhưng hôm nay không hiểu sao cậu lại ghét nó. Cậu bé quyết định chạy vòng quanh, cố thoát khỏi cái bóng. Một lúc sau, cậu bé đứng lại dưới một gốc cây to và chiếc bóng to của cái cây đã "nuốt chửng" bóng của cậu.

- Nó biến mất rồi bố ơi! – Cậu bé la lên thích thú. – Cái cây ăn mất nó rồi!

Khi cậu bé bước ra khỏi bóng cây cũng là lúc mặt trời khuất sau đám mây. Cái bóng cậu biến mất. Cậu bé vui vẻ chạy lại phía bố, cười vang vì đã chiến thắng cái bóng đáng ghét và bí ẩn cứ đi theo cậu cả ngày.

Quá khứ của chúng ta cũng như một cái bóng và có nhiều người e ngại chính cái bóng của mình. Bởi cái bóng là hình ảnh tối tăm, là đường viền của con người mà thiếu hẳn những chi tiết thật. Nhưng những gì mà mọi người quan tâm và chú ý đến chúng ta là phần hướng ra ánh sáng, là bản thân chúng ta chứ không phải là hình ảnh trên mặt đất – những gì của ngày hôm nay. Nếu bạn luôn nhìn thấy cái bóng của mình nghĩa là bạn đang đi sai đường. Hãy hướng về phía ánh sáng tương lai và để cái bóng quá khứ lại phía sau!

- First News dịch

Theo *The Stories of Life*

NHỮNG ĐIỀU SUY NGẪM ...

Trở ngại lớn nhất trong cuộc đời chính là Nỗi Lo Sợ

Ngày tuyệt vời nhất chính là Ngày Hôm Nay

Điều dễ làm nhất là Bới Móc Lỗi Lầm Của Người Khác

Điều xấu hổ nhất là Tự Mãn Quá Đáng

Sai lầm lớn nhất chính là Từ Bỏ Mục Đích Cao Đẹp Của Mình

Chướng ngại lớn nhất ngăn bạn đến thành công là Cái Tôi Ích Kỷ

Cảm giác mãn nguyện nhất là khi Làm Hết Lòng Với Công Việc Của Mình

Người gây bất hòa nhiều nhất là Người Hay Phàn Nàn

Sự vỡ nợ tồi tệ nhất là Đánh Mất Nhiệt Huyết, Niềm Tin Của Mình

Nhu cầu lớn nhất của mọi người là Cảm Nhận Ý Nghĩa Cuộc Sống

Quà tặng quý giá nhất bạn có thể trao tặng cho mọi người là Sự Khoan Dung

Điều đáng để bạn phải suy nghĩ nhiều nhất bây giờ không phải là Cái Chết mà là Sống Như Thế Nào.

Điều vô giá mà bạn cần và có thể chia sẻ đó là Tình Yêu Thương.

- Lại Thế Luyện dịch

Theo *Thoughts for the year*

CÂU CHUYỆN VỀ TÚI KHOAI TÂY

Vào một buổi học, thầy giáo chúng tôi mang vào lớp rất nhiều túi nhựa và một bao khoai tây thật to. Thầy chậm rãi giải thích với mọi người rằng, mỗi khi cảm thấy oán giận hoặc không muốn tha thứ lỗi lầm cho ai, hãy viết tên của người đó lên một củ khoai tây rồi cho vào túi nhựa. Chúng tôi thích thú viết tên những người mình không ưa hay ghét hận rồi cho vào túi. Chỉ một thời gian sau, chiếc túi nào của chúng tôi cũng đã căng nặng, đầy khoai tây. Thậm chí có người một túi không chứa hết khoai, phải thêm một túi nhỏ kèm theo.

Sau đó, thầy yêu cầu chúng tôi hãy mang theo bên mình túi khoai tây đó bất cứ nơi đâu và bất cứ lúc nào trong thời gian một tuần lễ. Đến lớp thì mang vào chỗ ngồi, về nhà thì mang vào tận giường ngủ, thậm chí khi vui chơi cùng bạn bè cũng phải đem theo.

Chỉ sau một thời gian ngắn, chúng tôi đã bắt đầu cảm thấy mệt mỏi và phiền toái vì lúc nào cũng có một túi khoai nặng nề kè kè bên cạnh. Tình trạng này còn tệ hơn nữa khi những củ khoai tây bắt đầu thối rữa, rỉ nước. Cuối cùng, chúng tôi quyết định xin thầy cho quẳng hết số khoai ấy đi và cảm thấy thật nhẹ nhàng, thoải mái trong lòng.

Lúc ấy, thầy giáo của chúng tôi mới từ tốn nói: "Các em thấy không, lòng oán giận hay thù ghét người khác đã làm chúng ta thật nặng nề và khổ sở! Càng oán ghét và không tha thứ cho người khác, ta càng giữ lấy gánh nặng khó chịu ấy mãi trong lòng. Lòng vị tha, sự cảm thông với những lỗi lầm của người khác không chỉ là món quà quý giá để ta trao tặng mọi người, mà đó còn là một món quà tốt đẹp mỗi chúng ta dành tặng bản thân mình".

- Lại Thế Luyện dịch

HAI VIÊN GẠCH XẤU XÍ

Sau khi mua miếng đất để làm nơi tu tập vào năm 1983, chúng tôi hết sạch tiền và lâm vào cảnh nợ nần. Trên miếng đất đó không có lấy một chỗ để trú thân. Những tuần đầu, chúng tôi ngủ trên mấy thanh cửa cũ mua được với giá rẻ ở một tiệm đồ cũ. Chúng tôi kê gạch dưới mỗi góc để miếng gỗ hổng lên khỏi mặt đất (dĩ nhiên là chẳng có đệm chiếu gì vì chúng tôi là những tu sĩ trong rừng).

Vị sư trưởng được cái cửa tốt nhất vì nó thẳng thớm. Còn cánh cửa của tôi có một cái lỗ to ở giữa, nơi trước đây là cái tay nắm. Tôi lấy làm mừng vì cái tay nắm đó đã không còn, nhưng cũng khổ vì nó để lại một cái lỗ ngay giữa cái giường-cửa của mình. Tôi nói đùa rằng giờ đây mình không cần phải ra khỏi giường để đi vệ sinh nữa! Tuy vậy, những cơn gió lạnh lại cứ nhằm cái lỗ đó mà lùa vào và tôi không tài nào ngủ được trong những đêm đó.

Chúng tôi là những thầy tu nghèo cần có nhà để ở. Chúng tôi không có khả năng để thuê một người thợ xây, hơn nữa vật liệu cũng đắt đỏ. Vậy nên chúng tôi tự học cách xây dựng, từ chuẩn bị móng cho đến đổ xà bần và xây gạch rồi dựng mái, đi đường nước, tất tần tật mọi thứ. Tôi vốn là một nhà vật lý lý thuyết và là thầy giáo trung học nên nào có quen với việc lao động chân tay. Hồi mới bắt đầu mọi thứ đối với tôi rất khó khăn nhưng sau một vài năm, tôi cũng khá thành thục trong việc xây cất.

Thoạt nhìn thì việc xây gạch trông cũng dễ dàng lắm, chỉ cần cho một ít hồ bên dưới, rồi đập đập chỗ này chỗ kia là xong thôi. Hồi mới bắt đầu làm, tôi cứ đập một góc xuống cho bằng thì góc kia lại trồi lên. Thế là tôi lại đập góc đó xuống và viên gạch cứ chệch ra khỏi sợi dây dọi căng làm dấu. Sau khi tôi nhét nó trở vào bên trong sợi dây thì cái góc ban đầu lại nhổng lên cao quá. Bạn cứ thử làm mà xem!

Là một thầy tu, tôi có đủ lòng kiên nhẫn lẫn thời gian cần thiết.

Tôi đảm bảo sao cho mọi viên gạch đều thật hoàn hảo, cho dầu có tốn bao nhiêu thời gian cũng mặc. Cuối cùng tôi cũng xây xong bức tường gạch đầu tiên và đứng lùi lại để ngắm nghía. Đến lúc đó tôi mới nhận ra rằng, ôi không, tôi đã làm hỏng hai viên gạch. Tất cả những viên gạch khác đều thẳng hàng đẹp mắt, chỉ riêng hai viên này là bị xiên và tạo thành một góc hẳn hoi. Trông chúng thật xấu xí. Chúng đã làm hỏng cả bức tường và phá hủy cả công trình của tôi.

Nhưng lúc đó hồ đã cứng đến mức tôi không thể nào lấy hai viên gạch ấy ra được, thế là tôi đến hỏi vị sư trưởng xem mình có thể phá bức tường để làm lại không. Tôi đã tạo ra một đống lộn xộn và rất lấy làm bối rối. Vị sư trưởng bảo không, cứ để nguyên bức tường đó.

Khi đưa những vị khách tham quan đầu tiên đi khắp tu viện mới toanh của mình, lúc nào tôi cũng cố tránh đưa họ đi ngang qua bức tường do tôi xây. Tôi không muốn ai nhìn thấy chúng cả. Thế rồi một bữa nọ, khoảng ba tháng sau đó, tôi đang đi dạo cùng với một vị khách thì ông này trông thấy bức tường.

- Bức tường đẹp quá! - Ông ta nhận xét.

- Thưa ông, - tôi ngạc nhiên đáp lại, - ông có để quên mắt kính trong xe không? Ông không thấy hai viên gạch xấu xí đó đã làm hỏng bức tường sao?

Nhưng điều ông nói đã làm thay đổi cái nhìn của tôi về bức tường, về bản thân tôi và nhiều khía cạnh khác trong cuộc đời. Ông nói:

- Phải, tôi thấy hai viên gạch xấu xí đó chứ. Nhưng tôi cũng nhìn thấy 998 viên gạch đẹp đẽ kia nữa.

Tôi lặng người. Lần đầu tiên suốt ba tháng qua tôi mới có thể trông thấy những viên gạch còn lại trên bức tường ấy. Phía trên, phía dưới, bên trái và bên phải của hai viên gạch xấu xí là những viên gạch đẹp đẽ, hoàn hảo. Thêm vào đó, số lượng những viên gạch hoàn hảo còn nhiều gấp mấy lần hai viên gạch xấu xí kia. Trước kia, mắt tôi chỉ tập trung vào hai chỗ khiếm khuyết của mình mà mù lòa trước mọi thứ khác. Chính vì thế mà tôi không thể chịu được khi nhìn bức tường đó hoặc để cho ai nhìn nó. Chính vì thế mà tôi muốn đập bỏ nó đi. Giờ đây tôi đã có thể nhìn thấy những viên gạch đẹp đẽ, bức tường không còn xấu tệ nữa. Theo lời người khách thì đó là "một bức tường gạch đẹp".

Đã hai mươi năm trôi qua và bức tường vẫn còn ở đó nhưng tôi đã

quên mất chỗ hai viên gạch xấu xí đó. Tôi hoàn toàn không còn thấy những khuyết điểm đó nữa.

Có bao nhiêu người đã chấm dứt một mối quan hệ hay ly dị nhau chỉ vì tất cả những gì họ thấy ở người kia là "hai viên gạch xấu xí"? Bao nhiêu người trong số chúng ta trở nên tuyệt vọng, đau khổ hoặc thậm chí là có ý định tự tử vì tất cả những gì chúng ta thấy ở bản thân mình chỉ là "hai viên gạch xấu xí"? Sự thật là có rất nhiều những viên gạch đẹp đẽ, hoàn hảo ở xung quanh đó nhưng nhiều lúc chúng ta lại không nhìn ra. Mắt ta chỉ tập trung vào những khuyết điểm, sai lầm và cứ nghĩ đó là tất cả những gì mình có, vì thế chúng ta chỉ muốn phá bỏ nó đi. Và đáng buồn là nhiều lúc chúng ta đã phá hủy "một bức tường rất đẹp".

Tất cả chúng ta đều có hai viên gạch xấu xí đó, nhưng ngược lại cũng có rất nhiều viên gạch tốt so với khuyết điểm đó. Một khi đã nhìn ra điều này, chúng ta sẽ thấy rằng mọi thứ không đến nỗi quá tệ. Không chỉ chúng ta có thể sống thanh thản, bình an với chính những khiếm khuyết mình có mà còn vui sống với bạn đời. Nghe tin này có thể những luật sư ly hôn không lấy gì làm vui nhưng đây lại là tin vui cho bạn.

Tôi đã kể đi kể lại giai thoại này rất nhiều lần. Lần nọ, một người thợ xây dựng đã nói cho tôi biết một bí quyết nghề nghiệp rằng: "Thợ xây chúng tôi lúc nào cũng phạm phải sai lầm, nhưng chúng tôi nói với khách hàng rằng đó là 'nét độc đáo' mà không nhà nào xung quanh có được. Và thế là sau đó chúng tôi tính họ thêm vài ngàn đô-la tiền công!".

Như vậy rất có thể cái "nét độc đáo" trong nhà bạn ban đầu chính là một khuyết điểm. Tương tự, những gì mà bạn có thể nghĩ là khuyết điểm hay sai lầm của bản thân, của bạn đời hay trong cuộc sống nói chung đều có thể trở thành "nét độc đáo" làm phong phú thêm cuộc sống của bạn một khi bạn thôi không còn quá chú tâm đến nó nữa.

- Việt Hà dịch

Theo *Opening the Door of Your Heart*

TÌNH YÊU VÀ GIA ĐÌNH

Túi hạt giống màu tím

"Những hạt giống màu tím.

Những hạt giống của tình yêu và gia đình.

Những hạt giống nâng đỡ bước chân

của mỗi con người trong cuộc sống

nhiễu nhương thường nhật.

Những hạt giống của nước mắt,

của nụ cười và của tình yêu thương

vô điều kiện."

CHÌA KHÓA MỞ CỬA TRÁI TIM

Loài người ngay khi lọt lòng mẹ đã biết đến tình yêu thương. Tình yêu thương đã và sẽ mãi mãi theo chúng ta đi suốt cuộc đời, thậm chí cả khi đã giã biệt thế giới này. Tình yêu thương là trạng thái cảm xúc cao nhất, là chất men nuôi dưỡng tâm hồn và tinh thần của mỗi chúng ta, tồn tại song song với quá trình phát triển về mặt thể chất ở mỗi con người. Tình yêu thương là món quà quý giá mà cuộc sống ban tặng, ẩn chứa bên trong một sức sống mãnh liệt, nâng đỡ chúng ta vững bước trên đường đời.

Chúng ta trân trọng tình yêu thương bởi chúng ta biết chỉ nó mới có đủ sức mạnh hàn gắn thế giới, mang đến niềm tin, niềm hy vọng vào tương lai cho tất cả mọi người, không phân biệt sắc tộc, ngôn ngữ, tôn giáo hay màu da. Để từ đó, con người có thể tìm thấy dũng khí và khát vọng tiến đến ngày mai.

Việc cho đi và nhận lại từ nhau tình yêu thương cũng giống như việc ngày ngày chúng ta lặp đi lặp lại động tác hít vào rồi thở ra. Cũng giống như hơi thở, một khi nó đã đong đầy tràn buồng phổi thì chúng ta cần phải chậm rãi thở ra. Nếu cứ khư khư giữ mãi cho riêng mình thì rồi đến một lúc nào đó, khi tiến trình trao đổi này ngừng lại, sự sống cũng sẽ vĩnh viễn rời bỏ chúng ta.

Sự ngại ngần, đắn đo lựa chọn là không cần thiết một khi chúng ta đã quyết tâm mang hơi ấm của lòng thương yêu đến cho người khác. Tình thương yêu tuy vô hình nhưng cũng có muôn vàn sắc thái và cách biểu hiện; bất cứ lúc nào, ở đâu, chúng ta cũng đều có thể trao gửi tình cảm ấy của mình. Đó là chiếc chìa khóa tinh thần vạn năng, có thể mở ra bất kỳ một cánh cửa trái tim nào.

- First News

MẸ

Có một tình yêu thương cao cả và vĩ đại nhất trên đời

- không phai nhạt theo tháng năm

- là tình yêu của người mẹ dành cho con.

- Khuyết danh

Mẹ là tiếng gọi ngọt ngào và thiêng liêng nhất trong mọi ngôn ngữ, là tiếng gọi luôn ngân lên với những cung bậc thiêng liêng, đong đầy tình yêu thương. Tình yêu thương của mẹ chính là tình yêu thương vô điều kiện duy nhất mà chúng ta có thể nhận được trong đời.

Không gì có thể so sánh với khoảnh khắc thiêng liêng của người phụ nữ lần đầu tiên được làm mẹ. Đó là trải nghiệm lớn lao và vĩ đại nhất của loài người. Không gì có thể so sánh với tình mẹ dành cho con cũng như niềm hạnh phúc lớn lao khi người mẹ được nhìn thấy các con mình khôn lớn, trưởng thành.

Cuộc sống của chúng ta trở nên tươi đẹp hơn vì có mẹ. Mẹ là tượng đài bất tử trong lòng con, là suối nguồn yêu thương của con. Mẹ chắp cánh cho những ước mơ của con bay cao, bay mãi, và là bờ bến bình yên mà dù thành công hay thất bại, con đều khao khát quay về. Nếu một ngày kia, bạn vấp ngã trên đường đời, sự nghiệp phá sản, tình yêu đổ vỡ hay bị ai đó phản bội, hãy nghĩ đến mẹ và những kỳ vọng Người đã dành cho bạn. Khi tìm về với mẹ – dù bằng xương bằng thịt hay chỉ trong suy nghĩ – bạn cũng sẽ cảm thấy được an ủi và hạnh phúc hơn rất nhiều.

Đừng làm đau lòng mẹ bằng những hành động hoặc lời nói xốc nổi của mình. Hãy trân trọng những phút giây được sống bên mẹ. Đừng để mẹ phải lo lắng. Hãy viết thư và gọi điện cho mẹ trong mọi hoàn cảnh, hãy về thăm Người mỗi khi có thể. Hãy để sự hiện

diện của mẹ trở thành nguồn động viên tinh thần cho bạn.

Và nếu không may, mẹ đã về nơi chín suối thì hãy để những ký ức về Người tiếp tục dìu dắt và khích lệ bạn như khi Người còn sống.

- Thu Hằng dịch

Theo *You can*

BÀN TAY CHA

Với con, bàn tay cha chứa cả bầu trời yêu thương.

Gia đình tôi sống trong ngôi làng bé nhỏ thanh bình cạnh một khu rừng xinh xắn. Cuộc sống với tôi thật tuyệt vời. Tôi yêu nhất là đôi bàn tay cha, bởi mọi thứ đều hoàn thiện hơn qua đôi bàn tay ấy. Bàn tay cha ươm những vườn cây, chăm cho chúng luôn nở hoa, kết trái đúng mùa vụ. Bàn tay cha sửa chữa mọi thứ trong nhà, từ chiếc xe hơi đã cũ đến con dao trong nhà bếp. Chỉ một chuyến vào rừng là cha có thể mang về những con thú tuyệt đẹp, và những cây nấm hương thơm lừng có thể làm nức mũi bất kỳ ai đứng cạnh lúc mẹ nướng trên lò cho bữa tối. Cha cũng chính là người bảo vệ cho ngôi nhà của chúng tôi an toàn trước những cơn gió bão, hạn hán, rồi lũ lụt. Cũng chính bàn tay kỳ diệu đã đưa tôi xuống từ ngọn cây cao nhất và cứu tôi khỏi dòng nước lũ đang chảy xiết.

Tuổi thơ của tôi trôi qua êm đềm trong vòng tay cha. Cha dạy chúng tôi luôn chăm chỉ làm việc, không được nói dối, biết giữ lời hứa và yêu thương mọi người. Cha dạy tôi biết cách cảm nhận sự sinh trưởng của mọi vật khi đi qua cánh rừng, biết trở về nhà khi mất phương hướng và biết bảo vệ mình khỏi những con thú nguy hiểm. Cầm tay tôi, cha chỉ dạy từng thứ, từ cách cưỡi ngựa, bắn súng, gieo hạt đến cả cách nấu ăn để tôi có thể tự chăm sóc cho bản thân.

Cha dạy tôi hiểu được giá trị của lao động khi từ bàn tay người, ngôi nhà của chúng tôi khang trang hơn theo thời gian, chiếc xe hơi cũ kỹ lại chạy bon bon trên đường. Cũng từ tay cha, những khúc gỗ tưởng chừng vô dụng có thể biến thành những con vật xinh xắn. Cha không bao giờ bỏ dở công việc nếu nó chưa hoàn thành. Ngay cả khi đã làm chủ một xí nghiệp nhỏ, cha vẫn giữ thói quen làm việc cật lực hơn 16 giờ mỗi ngày.

Cha cũng dạy tôi cách bắt tay, cách bày tỏ tình cảm của mình với

người khác, cách làm quen và cả cách ứng xử với mọi người - phải luôn lịch sự và thể hiện sự thân thiện.

- Khi con đã bắt tay ai sau một thỏa thuận, con phải thực hiện bằng được những gì con đã hứa. - Và cha luôn thực hiện đúng những gì ông đã hứa.

Đôi bàn tay ấy còn dạy tôi giá trị của kiến thức, của việc học hỏi và khám phá mỗi ngày. Cha dạy tôi cách đọc sách, giữ gìn và trân trọng giá trị của sách. Cha dạy tôi phải biết kính trọng người thầy - người đã dẫn dắt và truyền đạt kiến thức cho ta. Cha đã phải rời ghế nhà trường từ năm 12 tuổi, nhưng cha luôn coi trọng việc học và thường thảo luận với tôi về những lợi ích mà việc học đem lại trong cuộc sống. Cha cùng tôi làm bài tập về nhà, cùng nhau phân tích những bài văn hay, tìm tòi những phương pháp giải toán mới. Tôi là niềm tự hào của ông, là giấc mơ trở lại trường của ông sau 29 năm xa rời việc đèn sách.

Tôi lớn lên trong tình yêu thương và sự dạy dỗ nghiêm khắc của cha. Nhờ những bài học từ cha, tôi đã trưởng thành và vững vàng vượt qua tất cả những khó khăn và thử thách mới của cuộc sống. Mỗi bước đi của tôi đều có bàn tay cha bảo vệ. Khi tôi trưởng thành, bàn tay đó lại đặt lên vai tôi như truyền cho tôi sức mạnh, sự tự tin để vững bước trên đường đời.

Đôi bàn tay cha - đôi bàn tay thô ráp - đã luôn ở bên tôi. Đối với tôi, đó là biểu tượng của tình yêu cha dành cho gia đình, là sự chính trực, là đạo đức và là nơi trú ẩn tuyệt vời của chúng tôi.

- **Hồng Nhung** dịch

Theo *My father's hands*

HAI CHỊ EM

Mọi thứ trên đời đều có thể mất đi, chỉ có **TÌNH YÊU THƯƠNG LÀ MÃI MÃI!**

Tôi sinh ra tại một vùng quê hẻo lánh. Ngày qua ngày, cha mẹ tôi phải ra sức cày cấy trên mảnh ruộng khô cằn để nuôi hai chị em tôi ăn học.

Một ngày kia, tôi lén ăn cắp mười lăm đồng trong ngăn kéo của cha để mua một chiếc khăn tay mà những đứa con gái trong làng đều có. Cha tôi phát hiện, ông lấy chiếc roi tre treo trên vách xuống, bắt hai chị em tôi quỳ trước mặt và hỏi rằng ai đã lấy cắp. Vì sợ hãi, tôi không dám đứng lên nhận lỗi. Cha tức giận định đánh đòn cả hai chị em, ông đưa chiếc roi lên. Em níu tay cha lại và nói:

- Thưa cha, con đã trót dại…

Em nói loanh quanh, không giải thích được đã dùng số tiền ấy vào việc gì. Cha giận đến tái mặt nghĩ rằng em đã ăn chơi lêu lổng và quất liên hồi chiếc roi dài vào lưng em cho đến khi cha gần như không thở được nữa.

Đêm ấy, mẹ và tôi đã dỗ dành em. Nhìn thân hình đầy những lằn roi của em, tôi òa khóc. Em vội vàng nói:

- Chị ơi đừng khóc, kẻo cha nghe thấy cha sẽ đánh đòn chị đấy!

Năm ấy, em vừa lên 8 và tôi 11 tuổi.

***

Năm em tôi được tuyển thẳng vào trường trung học thì tôi cũng trúng tuyển vào đại học. Chưa kịp vui với niềm mơ ước được chạm vào cánh cửa đại học thì tôi đã đối diện với nỗi lo lắng về

học phí. Cha mẹ tôi không đủ tiền để cho hai chị em ăn học cùng một lúc.

Em tôi quyết định bỏ học nhưng cha mẹ và tôi đều không đồng ý. Tôi nói:

- Em cần phải tiếp tục đi học để tìm cách thoát ra khỏi cảnh nghèo khó sau này. Chính chị mới là người không nên tiếp tục vào đại học.

Nhưng em đã bỏ nhà ra đi với vài bộ quần áo cũ và một ít muối mè trong chiếc túi xách nhỏ. Em đã lén đến bên giường tôi và để lại một mảnh giấy nhỏ bên gối tôi với lời nhắn nhủ: "Chị ơi, được vào đại học không phải là điều dễ dàng. Em sẽ tìm việc làm để gởi tiền về cho chị".

Tôi trào nước mắt, chẳng nói nên lời.

Năm ấy em mới 17 và tôi tròn 20.

***

Với số tiền ba tôi vay được trong làng cộng với số tiền gởi về của em, cuối cùng tôi cũng học xong năm thứ ba đại học.

Một hôm đang ngồi học trong phòng, một đứa bạn chạy vào gọi tôi và nói:

- Có người cùng làng đợi cậu ngoài kia.

Tôi chạy ra và thấy em đứng từ xa, quần áo lấm lem dầu nhớt. Tôi hỏi em:

- Sao em không nói với bạn của chị, em là em trai chị chứ?

Em cười đáp lại:

- Em sợ mọi người sẽ cười chị khi nhìn thấy bộ dạng nhếch nhác của em.

Tôi lặng người. Nước mắt tuôn trào.

Em mỉm cười, đôi mắt ánh lên lấp lánh. Em đưa tay vào túi áo lấy ra một chiếc kẹp tóc hình con bướm và nói:

- Em thấy mọi cô gái đều cài nó trên tóc, vì thế em mua tặng chị!

Tôi không kìm được niềm xúc động, ôm chầm lấy em nức nở. Năm ấy tôi đã 23 và em mới 20.

***

Khi lần đầu tôi đưa bạn trai về nhà ra mắt cha mẹ, mọi thứ trong nhà đều rất sạch sẽ và ngăn nắp, ngay cả miếng cửa sổ bị bể cũng đã được lắp lại. Mẹ cho tôi biết trong khi dọn dẹp và thay khung cửa sổ, em đã bị miếng kính đâm vào tay chảy máu.

Tôi chạy vào tìm em. Nhìn vết thương trên tay em, tôi cảm thấy như có hàng ngàn mũi kim đâm vào tim mình. Tôi lấy thuốc và bông băng để băng lại vết thương cho em. Em cười và nói:

- Em không muốn anh ấy chê nhà mình nghèo khổ! Năm ấy em 23 và tôi 26.

***

Sau khi lập gia đình, tôi về sống với chồng ở thành phố. Vài năm sau, chồng tôi trở thành giám đốc của một xí nghiệp.

Vợ chồng tôi muốn đưa em vào làm nhưng em từ chối vì sợ mọi người sẽ xầm xì bàn tán những lời không hay về chồng tôi.

30 tuổi, em lập gia đình với một cô gái trong thôn.

Năm tôi 40 tuổi, cuộc hôn nhân tưởng như mỹ mãn của tôi đổ vỡ vì sự xuất hiện của một người đàn bà khác. Em vứt hết chuyện gia đình đến chăm lo cho các con tôi, vực tôi dậy sau những đắng cay, nghiệt ngã.

Rồi một ngày, cả hai chúng tôi đều già nua, tóc bạc gần hết mái đầu. Em ngồi bên tôi nhắc lại chuyện xưa. Ngày ấy, chị em tôi mỗi ngày phải lội bộ hơn hai tiếng mới có thể đến trường. Một hôm, em làm mất chiếc giày. Một phần sợ cha đánh em, một phần biết mẹ không có tiền mua giày mới, tôi đã nhường cho em đôi giày của mình. Và cứ thế, một ngày hơn bốn tiếng đi-về, chân tôi phồng rộp lên và rướm máu vì những viên đá nhọn trên mặt đường nóng bỏng. Từ đó em hứa với lòng phải chăm sóc và đối xử với tôi thật tốt.

Nước mắt tôi chợt ứa ra vì hạnh phúc.

Năm ấy em chỉ vừa lên 5!

- First News dịch

Theo *Internet*

NGƯỜI CHỊ TINH THẦN

Jan là bạn cùng lớp với tôi. Cha mẹ Jan vừa ly hôn và cô ấy thật sự đau khổ vì cú sốc này. Tôi an ủi bạn và cảm thấy mình thật may mắn vì có được một gia đình hạnh phúc. Nhưng một hôm, cha mẹ gọi tôi vào phòng và nói:

- Linda à! Cha mẹ muốn con biết điều này. Cha mẹ sắp sửa ly hôn.

- Cha mẹ nói sao? - Tôi gặng hỏi lại vì nghĩ mình vừa nghe nhầm.

- Cha mẹ cố chịu đựng nhau đến hôm nay là vì con. Cha mẹ không muốn làm ảnh hưởng đến việc học của con nên mới quyết định sau khi con đỗ đại học sẽ cho con biết.

Nói xong, cha tôi quay mặt đi để tránh ánh nhìn của con gái. Trời đất như sụp đổ dưới chân, tôi muốn gào lên thật to, nhưng không hiểu sao cổ họng chợt nghẹn đắng. Bịt hai tai lại, tôi chạy như bay ra khỏi nhà. Không ngờ cuộc sống hạnh phúc của gia đình tôi trước đây chỉ là thứ hạnh phúc giả tạo. Mối quan hệ giữa cha mẹ đã rạn nứt từ lâu, vậy mà tôi vẫn vô tâm không hay biết gì.

Cú sốc quá lớn, tôi như không còn niềm tin vào cuộc sống nữa. Sau đó, tôi về gặp cha mẹ và xin được ra ngoài sống một mình chứ không muốn chọn sống theo cha hoặc mẹ. Lúc đầu cha mẹ không đồng ý, nhưng vì tôi khá quyết liệt nên cả hai không ý kiến gì nữa. Từ ngày dọn ra ngoài ở riêng, tôi lang thang khắp nơi, giao du với nhiều bạn xấu. Hết la cà quán này, lại tụ tập ở quán khác. Và trong một chuyến đi chơi xa, tình cờ tôi gặp David. Rồi chúng tôi yêu nhau. Tình yêu của anh ấy khiến những mất mát trong tôi dần vơi đi. Cho đến một ngày, tôi đến nhà David và tận mắt chứng kiến cảnh anh ấy đang lên cơn vì thiếu thuốc. Thì ra David là một con nghiện nặng. Thế mà trong suốt thời gian yêu nhau, tôi đã không hề hay biết gì. Tôi cảm thấy thất vọng và chán ghét bản thân mình ghê gớm. Tại sao bất cứ việc gì xảy ra, tôi luôn là người được biết sau cùng? Và tại sao tôi luôn phải chấp nhận những tổn thương do

người khác đem lại? Mối tình đầu tan vỡ, lại một lần nữa niềm tin vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống trong tôi bị đánh cắp. Tôi thấy tuyệt vọng và hụt hẫng không cùng.

Buồn. Chán nản. Tôi đến quán bar để tìm quên trong thứ âm thanh đinh tai nhức óc ở đây. Nhưng những điệu nhạc quay cuồng ấy dường như cũng không thể giúp tôi cuốn trôi hết những phiền muộn trong lòng. Tôi bước ra khỏi quán và lang thang một mình trên phố. Tình cờ, tôi gặp lại Jeanne. Jeanne lớn hơn tôi hai tuổi, ở cùng thị trấn với gia đình tôi trước đây. Sau khi trút hết mọi tâm tư với Jeanne, tôi thấy lòng mình nhẹ đi nhiều. Tôi nói với Jeanne rằng mình đang cảm thấy cô độc và trơ trọi giữa cuộc đời có quá nhiều thứ vượt khỏi tầm tay này. Jeanne đề nghị tôi về sống chung với chị, dù gì chị cũng đang ở một mình. Hai ngày sau, tôi quyết định chuyển nhà.

Jeanne đang học đại học năm cuối. Chị ấy sống rất khỏe khoắn và yêu đời. Từ ngày dọn về ở chung với chị, tinh thần tôi dần ổn định trở lại. Những ngày sống bên chị, tôi mới hiểu thế nào là niềm hạnh phúc khi được đọc một quyển sách hay, thế nào là những buổi tối ngồi trầm tư bên bàn học và trăn trở về những ước mơ, dự định tốt đẹp cho tương lai... Ở chị, tôi học được rất nhiều điều. Dần dà, những niềm vui từ cuộc sống giản dị của chị truyền dần sang tôi. Chị đã giúp tôi vượt qua được những tháng ngày khủng hoảng về tinh thần. Và tôi đã nghe theo lời khuyên của chị, đi học trở lại. Cuộc sống đối với tôi giờ đây không còn quá ngột ngạt nữa mà tôi đã nhìn thấy những khía cạnh đáng yêu của nó. Tôi thấy yêu đời hơn.

Ngày phải rời xa căn hộ thuê chung với chị để theo chồng, tôi đã tựa đầu lên vai chị và khóc thật nhiều! Tận sâu thẳm trong lòng mình, tôi muốn nói với chị lời tri ân sâu sắc. Nhờ có chị, tôi đã trưởng thành hơn lên rất nhiều. Mãi mãi, tôi sẽ không bao giờ quên tình bạn thân thiết cùng những kỷ niệm tuyệt đẹp mà tôi và chị đã có trong khoảng thời gian sống bên nhau. Mỗi khi tôi gặp những chuyện không vui trong cuộc sống, tôi lại tìm đến chị như tìm một nguồn động viên, an ủi lớn lao về tinh thần. Tôi cảm thấy mình thật hạnh phúc khi được ở trong vòng tay bình yên của chị. Với tôi, Jeanne mãi mãi là người chị tuyệt vời.

- First News dịch

Theo *Daily Inspirations for Women*

THƯ CỦA BỐ

Sandy con yêu,

Bố vừa nhận được thư cảm ơn của con về món quà bố mừng ngày con tốt nghiệp đại học. Bố bật cười khi đọc đến phần tái bút: "Con rất thích món quà của bố, nhưng con mong bố hãy truyền cho con những bí quyết để con chinh phục thế giới này và trở nên nổi tiếng".

Sandy này, bố chẳng có bí quyết gì cho riêng mình cả. Cũng không ai truyền cho bố một lúc nhiều kinh nghiệm như vậy. Bố chỉ tích lũy từng chút trong cuộc sống của mình. Những điều bố sắp nói cho con sau đây thật ra chỉ là những điều rất đơn giản trong cuộc sống, nhưng giá trị của nó đã được minh chứng theo thời gian. Đó là những kinh nghiệm quý giá cho tất cả mọi người.

Nếu con không thể thay đổi thực tế,

thì hãy thay đổi thái độ, cách nhìn của mình.

Có lẽ thời kỳ đen tối nhất trong cuộc đời của bố là vào mùa đông năm 1942 - 1943. Khi đó bố là phi công lái máy bay chiến đấu ở Anh. Nơi bố đóng quân là một vùng hẻo lánh toàn sình lầy ẩm ướt. Dưới mặt đất, mọi người thường xuyên phải chịu những cơn rét buốt, khổ cực và nhớ nhà vô cùng. Còn trên bầu trời, mọi người bị lôi vào cuộc chiến bắn giết lẫn nhau. Tinh thần của mọi người đều sa sút, hoang mang, đặc biệt nguồn tiếp viện hầu như không có.

Nhưng viên trung sĩ chỉ huy tiểu đội của bố là một người vui vẻ, hài hước, và luôn lạc quan. Một hôm dưới làn mưa xối xả, bố thấy ông ấy cố hết sức dọn dẹp một pháo đài đã bỏ hoang nằm cạnh đường băng, để tận dụng nó như một ngôi nhà mà thực ra nó không khá hơn một bãi lầy. Vừa làm ông ấy vừa huýt sáo rất vui vẻ. Thấy thế, bố tự nhiên nổi cáu và hỏi:

- Thưa trung sĩ, ông vẫn có thể huýt sáo trong tình cảnh khốn khổ như thế này được ư?

Ông cười và bảo: *"Nếu thực tế không thể thay đổi được, thì chúng ta phải thay đổi thái độ của mình để thích nghi với nó. Đơn giản vậy thôi".*

Con sẽ thấy khi đối mặt với khó khăn, có người sẽ xử lý rất thông minh, khéo léo; nhưng có người lại trở nên oán giận, thù hằn, cay đắng, thậm chí còn lẩn tránh. Con hãy lựa chọn cho mình một thái độ đúng nhất để đương đầu với những thực tế không lường trước được trong cuộc sống của mình.

Khi buổi khiêu vũ kết thúc, nhớ cởi đôi giày nhảy ra.

Khi còn nhỏ, bố thường nghe bà nội của bố bảo như thế. Bố cứ thắc mắc mãi vì không hiểu ẩn ý của câu nói đó. Khi bố lớn hơn một chút, bà mới giải thích câu đó cặn kẽ hơn cho bố.

Hôm đó, chị gái của bố đi chơi cuối tuần về, cảm giác tiệc tùng, chơi đùa, khiêu vũ với bạn bè vẫn còn rạng rỡ trên khuôn mặt chị. Nhưng khi vào nhà, chị ấy lại than thở về công việc hàng ngày, căn hộ chật chội, cuộc sống tù túng... Bà nội nhẹ nhàng bảo: *"Này cháu, chẳng ai sống mãi trên đỉnh núi được. Thỉnh thoảng mới lên đến đó thì rất tuyệt, nhưng chỉ để tạo cảm hứng, và thu nhận một tầm nhìn mới mà thôi. Rồi sẽ đến lúc cháu phải đi xuống vì cuộc sống thực sự của chúng ta là ở dưới thung lũng kia. Nơi đó có đồng ruộng, vườn tược, cây trái, cày bừa... mọi việc đều phải được làm ở đấy cả. Và đó cũng là nơi để cháu áp dụng tầm nhìn mới mà cháu đã nhìn thấy ở đỉnh núi kia".*

Nếu nhận thức được điều này, con mới có thể kiên định, vững vàng trong cuộc sống. Khi thời gian vui chơi đã hết, hãy cởi đôi giày khiêu vũ của con ra và mang đôi giày thực tại của cuộc sống vào, con nhé!

Hãy thắp sáng hào quang của những người xung quanh.

Một sáng chủ nhật nọ, bố đang ngủ gà gật trên hàng ghế sau của nhà thờ. Bỗng bố loáng thoáng nghe ông mục sư đã cao tuổi nói với các giáo dân của mình: "Hãy ngừng lo cho hào quang của mình, mà hãy thắp sáng hào quang của người hàng xóm!". Câu nói ấy đã khiến bố bật dậy và tỉnh táo hoàn toàn. Có lẽ đó là châm ngôn hay nhất về cách cư xử dung hòa với mọi người mà bố được nghe.

Bố thích sự ẩn ý trong câu nói đó, vì trong bất kỳ một lĩnh vực nào, con người cũng có một vầng hào quang để ngắm nhìn, thừa nhận. Đã đến lúc chúng ta "bớt chăm sóc bản thân mình và hãy dành thời gian quan tâm và chăm lo cho người khác". Đồng thời, câu nói đó còn phản ánh một quy luật tâm lý rất sâu sắc của con người, đó là *"nếu bạn mong muốn người khác đối xử với mình như thế nào, thì hãy đối xử với người khác như thế ấy".*

Đừng mặc áo mưa khi đứng dưới vòi sen.

Thời sinh viên, bố từng tham gia trong một nhóm hướng đạo. Người chỉ huy nhóm của bố là một nhân viên lâm nghiệp. Ông rất say mê nghiên cứu, khám phá thiên nhiên. Một lần, ông đưa cả nhóm thám hiểm xuyên khu rừng, nhưng dọc đường, ông không nói câu nào. Khi đến nơi, ông yêu cầu tất cả mọi người mô tả lại những gì đã thấy trên đường đi như cây cối, chim chóc, muông thú... Tuy nhiên, không câu trả lời nào làm ông ấy hài lòng. Lần đó, ông khoát tay vẽ một vòng tròn lớn trên không rồi bảo rằng: *"Tất cả mọi điều của cuộc sống đều ở xung quanh các em, nhưng các em lại phớt lờ. Đừng cài nút áo lên tận cổ nữa! Đừng mất thời gian mặc áo mưa khi đứng dưới vòi sen!"* .

Bố không bao giờ quên hình ảnh ví von trong câu nói đó. Thật buồn cười khi có một người đứng dưới vòi sen lại mặc áo mưa và cài nút kín tới cằm. Chúng ta nên cởi bỏ áo mưa để cuộc đời mình được trải nghiệm và tiếp thu những kinh nghiệm mới của cuộc sống.

Những lời khuyên này thực ra đều nhằm một mục đích giúp con có suy nghĩ chín chắn, sâu sắc hơn đối với cuộc sống. Tuy nhiên, điều này không phải tự nhiên mà có. Cuộc sống luôn công bằng, luôn dành cho mỗi người số giờ, số phút, số giây bằng nhau của một ngày. Thời gian đó chính là nguyên vật liệu, còn vận dụng nó như thế nào là tùy ở mỗi người.

Và điều cuối cùng mà bố muốn gởi gắm cho con là một câu nói mà bố thật tâm đắc, đó là: *"Bi kịch không phải ở những điều mà ta chịu đựng, mà ở những điều ta đã từ bỏ. Hạnh phúc, thành công không đo bằng những gì ta đạt được hoặc có trong tay, mà chính ở những gì ta cảm nhận được trong cuộc sống".*

Con hãy nhớ những điều đó. Luôn yêu con!

- Bích Thủy dịch

Theo Minimaxims for my godson